STRIDE



S1- Start/lap Button
S2- Stop/reset Button
S3- Mode/next Button
S4- Light Button
S5- Lap Button

SPECIAL FEATURE:
This Freestyle product features unique Hydro Pushers®: these pushers can be pressed under water to a dynamic water pressure (not water depth) of 3 ATM.

DISPLAY MODES:
The watch has six display modes: NORMAL TIME, CHRONOGRAPH, RECALL, TIMER, HEAT TIMER and ALARM.

To change from one display mode to another, press S3 button once.

TO SET THE TIME AND CALENDAR:
1. Press S3 button to select NORMAL TIME mode.
2. Press and hold S1 button to toggle between Time Zone 1 (T1) and Time Zone 2 (T2)
3. Press and hold S2 button, the message "HOLD TO SET" will be displayed for approximately 2 seconds and the Time Zone setting will blink.
4. Press S1 button to select Time Zone 1 (TIME 1) or Time Zone 2 (TIME 2) to set.
5. Press S3 button, the hour digits will blink.
6. Press S1 button to increase the hour digits by one unit. Holding down the button will speed up the process.
7. Press S3 button, the minute digits will blink.
8. Press S1 button to set the minute digits.
9. Press S3 button, the second digits will blink.
10. Press S1 button to reset the second digits to zero.
11. Press S3 button, the month digits will blink.
12. Press S1 button to set the month digits.
13. Press S3 button, the date digits will blink.
14. Press S1 button to set the date digits.
15. Press S3 button, the year digits will blink.
16. Press S1 button to set the year digits.
17. Press S3 button, the time format setting will blink.
18. Press S1 button to toggle between 12-hour (12HR) format and 24-hour (24HR) format.
19. Press S3 button, the date setting format will blink.
20. Press S1 button to toggle between month-date (MM-DD) format and date-month (DD-MM) format.
21. Press S3 button, the hourly chime (CHIME) setting will blink.
22. Press S1 button to toggle between ON and OFF of the hourly chime setting.
23. Press S3 button once, the button beep (BEEP) setting will blink.
24. Press S1 button to toggle between ON and OFF of the button beep setting.
25. When finished making all the settings, press S2 button to confirm.

NOTE: In 12-hour format, the hour digits are identified by "PM" for 12:00 P.M.-11:59 P.M.

NOTE: The day (of the week) is automatically calculated.

NOTE: The year digits range from 2008 to 2099.

TO USE THE CHRONOGRAPH:
1. Press S3 button to select CHRONOGRAPH mode.
2. The maximum number of laps that can be stored in a new workout will be displayed. If the lap memory is full, the message "FULL" will be displayed and a tune will be emitted.
3. The chronograph will then be displayed in its current state- stopped, running, or reset.
4. To resume a stopped counting, press S1 button to resume from where it left off.
5. To start a new counting, reset the chronograph to zero first. Press and hold S2 button, the message "HOLD TO CLR" will be displayed for approximately 2 seconds and the counter will be reset to zero.

For changing the chronograph display format:
In CHRONOGRAPH mode,
1. Make sure the chronograph is in the reset state and there is no previous lap record.
2. Press S4 button to toggle between LAP format or SPL format.
3. If LAP format is selected, the lap time (individual lap time) will be displayed. If SPL format is selected, the split time (cumulative lap time) will be displayed.

For the measurement of elapsed time:
In CHRONOGRAPH mode,
1. Press S1 button to start counting.
2. To stop counting, press S2 button. Press S1 button to resume from where it left off.
3. To reset to zero, press S2 button to stop counting, then press and hold S2 button, the message "HOLD TO CLR" will be displayed for approximately 2 seconds and the counter will be reset to zero.

For the measurement of split time:
In CHRONOGRAPH mode,
1. Press S1 button to start counting.
2. While the chronograph is running, press S1/S5 button to register a lap.
3. Depends on the chronograph display format chosen, the individual lap time of the previous lap (if LAP format is chosen) or the cumulative lap time (if SPL format is chosen) will be displayed. The lap number of the previous lap will be blinking at the top line of the display.
After 10 seconds, the current elapsed time and the current lap number will be displayed.
4. Repeat the last step until all the laps have been registered.
5. To stop counting, press S2 button. The total accumulated lap time will be displayed.
6. To reset to zero, press and hold S2 button, the message "HOLD TO CLR" will be displayed for approximately 2 seconds and the counter will be reset to zero.

For using the 5-second countdown start:
In CHRONOGRAPH mode,
1. Make sure the chronograph is in the reset state and there is no previous lap record.
2. Press and hold S2 button, the number "5" will flash for approximately 2 seconds, and then the 5-second countdown start will be activated.
3. Press S1 button to initiate the 5-second count down.
4. After 5 seconds (count down to zero), a long beep will be emitted and the chronograph will be initiated.

NOTE: The chronograph can count up to a maximum time of 99:59:59:99 (99hours, 59 minutes, 59:99 seconds). If the chronograph has reached the maximum time as specified, press and hold S2 button to reset the chronograph to zero.

NOTE: You can leave the chronograph running while switching over to other operating modes. In NORMAL TIME mode, the chronograph indicator ⏱ will appear as a reminder.

For saving the lap record:
In CHRONOGRAPH mode,
1. Upon finishing a counting, press and hold S4 button, the message "HOLD TO SAVE" will be displayed for approximately 2 seconds.
2. If there is sufficient memory, the lap record will be stored and the remaining available lap memory will be displayed.
If there is insufficient memory, the lap record will be stored along with as many of the oldest splits as possible and the message "FULL" will be displayed.

TO USE THE RECALL MODE:
1. Press S3 button to select RECALL mode.
2. If there is lap record stored, the data stamp (showing the day of the week, date and month) of a stored data will blink at the upper line of the display. If there is no lap record stored, the message "no DATA" will be displayed.
3. Press S1 button to cycle the date stamp(s) of the corresponding lap record(s). This has no effect if there is no lap record stored.
4. When the desired lap record is displayed, press S2 button to select.
5. Press S1 button to cycle the details of the selected lap record in the order of:

lap time (TOTAL), fastest lap (BEST), slowest lap (SLOW) and individual lap records in sequential order.

To delete individual lap record:
In RECALL mode,
When the desired lap record is selected, press and hold S2 button, the message "HOLD TO DEL" will be displayed for approximately 2 seconds. The lap record of the current date stamp will be deleted.

To delete all lap records:
In RECALL mode,
In the lap record selection page where the date stamp of a stored data is blinking, press and hold S4 button. The message "ALL DEL" will be displayed for approximately 2 seconds. All lap records will then be deleted and the remaining available lap memory will be displayed.

NOTE: When displaying the fastest/ slowest lap, the message "BEST"/ "SLOW" and the corresponding lap number will toggle every 2 seconds at the upper line of the display.

NOTE: When displaying the individual lap record, press S4 button to toggle between LAP format or SPL format.

TO SET THE TIMER:

1. Press S3 button to select TIMER mode. The TIMER will be displayed in its current state- stopped, running, or reset.
2. If the TIMER is in stopped state, press S2 button once to reset the timer. If the timer is running, press S2 button to stop the counting first before resetting the TIMER.
3. When the TIMER is in reset state, press and hold S2 button, the message "TIMER SET" will be displayed and the countdown interval selection "INT-01" will blink.
4. Press S1 button to select the countdown interval selection to set.
5. Press S3 button, the hour digits will blink.
6. Press S1 button to increase the digits by one unit. Holding down the button will speed up the process.
7. Press S3 button, the minute digits will blink.
8. Press S1 button to set the minute digits.
9. Press S3 button, the second digits will blink.
10. Press S1 button to set the second digits.
11. Press S3 button, the Action-at-End* option will blink.
12. Press S1 button to select among Countdown-Countdown-Stop (CD-STP), Countdown-Countdown-Repeat(CD-REP) and Countdown-Count-Up (CD-UP).
13. When finished making all the settings, press S2 button to confirm the settings.

To set all countdown interval reset time(s) to zero:
In TIMER mode,
When the timer is in stopped state, press and hold S2 button. The message "CLR" will be displayed and all countdown interval reset time(s) will be set to zero.

NOTE*: Illustration of the Action-at-End options:

a) Countdown-Countdown-Stop- the TIMER will stop when the countdown reaches zero.
b) Countdown-Count-Up- the TIMER will count up to a maximum of 23 hours, 59 minutes and 59 seconds when the countdown reaches zero.
c) Countdown-Countdown-Repeat- the TIMER will repeat the countdown when the countdown reaches zero.

NOTE: The TIMER can be set up to a maximum of 23 hours, 59 minutes and 59 seconds.

TO USE THE TIMER:

1. Press S3 button to select TIMER mode. The timer will be displayed in its current state-stopped, running, or reset.
2. To resume a counting, press S1 button to resume from where it left off.
3. To start a new counting, reset the timer first. Press S2 button to reset the countdown interval(s) to the preset value.
4. When the countdown interval 1 has reached zero and there is no other countdown interval(s) set to non-zero value, the timer will stop and a timer alert tune will be emitted.
   If a countdown interval has reached zero and there is other countdown interval(s) set to non-zero value, a timer interval alert tune will be emitted and the timer will continue to the next countdown interval.
5. To stop counting, press S2 button. Press S1 button to resume from where it left off.
6. To reset the timer, press S2 button to stop counting. Press S2 button again to reset the count down interval(s) to the preset value.

NOTE: You can leave the timer running while switching over to other operating modes. In NORMAL TIME mode, the timer indicator will appear as a reminder.

TO SET THE HEAT TIMER:

1. Press S3 button to select HEAT TIMER mode.
2. Press and hold S2 button, the message "HT TMR SET" is displayed.
3. Press S2 button to alter the timer setting among 15, 20, 25, 30 and 35 minutes.

TO USE THE HEAT TIMER:

1. Press S3 button to select HEAT TIMER mode.
2. The heat timer will then be displayed in its current state-stopped, running or reset.
3. To resume a stopped counting, press S1 button to resume from where it left off.
4. To start a new counting, reload the heat timer first.
   Press S1 button to stop counting, then Press S2 button to reload the heat timer.
5. When reaching zero in a countdown, a tune will be emitted.

NOTE: You can leave the heat timer running while switching over to other operating modes.

TO SET THE ALARM TIME:

1. Press S3 button to select ALARM mode.
2. Press and hold S2 button, the message "ALARM SET" will be displayed, and the alarm entry number will blink.
3. Press S1 button to select the alarm entry to set.
4. Press S3 button, the hour digits will blink.
5. Press S1 button to increase the hour digits by one unit. Holding down the button will speed up the process.
6. Press S3 button, the minute digits will blink.
7. Press S1 button to set the minute digits.
8. Press S3 button, the alarm frequency selection will blink.
9. Press S1 button to cycle among daily (DAILY), Sunday weekly (SU WKY), Monday weekly (MO WKY)...Saturday weekly (SA WKY).
10. When finished making all the settings, press S2 button to confirm. The alarm will be automatically turned on.

NOTE: In 12-hour format, the hour digits are identified by "PM" for 12:00P.M. to 11:59 P.M.

TO TURN ON/OFF THE ALARM:

1. Press S3 button to select ALARM mode.
2. Press S2 button to toggle between ALARM 1 (ALM 1) and ALARM 2 (ALM 2).
3. Press S1 button to toggle between ON and OFF of the alarm.
4. If the alarm is off, the message "OFF" will appear.
   If the alarm is ON, the alarm indicator will appear.

WHEN AN ALARM GOES OFF:
An alarm tune will be emitted and the light will flash at the designated time when the alarm is activated. To stop the tune and flashing light, press any button.

When no button is pressed after the tune is done, the watch will automatically enter a snooze mode. The alarm will go off again after 5 minutes.

To deactivate the snooze mode, press S3 button to select ALARM mode, then press S1 button to deactivate the alarm.

NOTE: The alarm indicator will keep flashing in NORMAL TIME or ALARM mode when the watch is in the snooze mode.

TO USE THE BACKLIGHT:
Press S4 button to turn on the backlight for approximately 3 seconds.

FS1152-STRIDE-AG7891-R04

STRIDE



S1 – Botón de iniciar/vuelta
S2 – Botón de parar/resetear
S3 – Botón de modor/siguiente
S4 – Botón de luz
S5 – Botón de vuelta

CARACTERÍSTICA ESPECIAL:
Este producto de Freestyle tiene una característica única, Hydro Pushers®: Los pushers se pueden pulsar bajo agua con una presión de agua dinámica (no la profundidad) de 3 ATM.

MODOS DE PANTALLA:
El reloj tiene seis vistas: HORA NORMAL, CRONO, LLAMADA, TEMPORIZADOR , TEMPORIZADOR CALOR y ALARMA.

Para cambiar de un modo de pantalla a otro, presione una vez el botón S3.

PARA CONFIGURAR LA HORA Y EL CALENDARIO:
1. Presione el botón S3 para seleccionar el modo de HORA NORMAL.
2. Presione y sostenga el botón S1 para alternar entre Zona Horaria 1 (T1) y Zona Horaria 2 (T2).
3. Presione y sostenga el botón S2, el mensaje "HOLD TO SET" aparecerá en pantalla por unos dos segundos y titilará el ajuste de Zona Horaria.
4. Presione el botón S1 para seleccionar Zona Horaria 1 (T1) o Zona Horaria 2 (T2) para su ajuste.
5. Presione el botón S3 una vez, titilarán los dígitos de la Hora.
6. Presione el botón S1 una vez para incrementar los dígitos de Hora de uno en uno. Manteniendo presionado el botón acelerará el proceso.
7. Presione el botón S3 una vez, titilarán los dígitos de Minutos.
8. Presione el botón S1 para ajustar los dígitos de Minutos.
9. Presione el botón S3 una vez, los dígitos de Segundos titilarán.
10. Presione el botón S1 para reajustar los Segundos a cero.
11. Presione el botón S3 una vez, titilarán los dígitos del Mes.
12. Presione el botón S1 para ajustar los dígitos del Mes.
13. Presione el botón S3 una vez, titilarán los dígitos de la Fecha.
14. Presione el botón S1 para ajustar los dígitos de la Fecha.
15. Presione el botón S3 una vez, titilarán los dígitos del Año.
16. Presione el botón S1 para ajustar los dígitos del Año.
17. Presione el botón S3 una vez, titilará el ajuste de Formato de Hora.
18. Presione el botón S1 para alternar entre los formatos de 12 horas (12HR) y el de 24 horas (24HR).
19. Presione el botón S3 una vez, titilará el ajuste de Formato de Fecha.
20. Presione el botón S1 para alternar entre los formatos de mes-fecha (MM-DD) y fecha-mes (DD-MM).
21. Presione el botón S3 una vez, titilará el ajuste de Campana Horaria (CHIME).
22. Presione el botón S1 para alternar entre ACTIVADO y DESACTIVADO del ajuste de la Campana.
23. Presione el botón S3 una vez, titilará el ajuste de Pitido de Botón (BEEP).
24. Presione el botón S1 para alternar entre ACTIVADO y DESACTIVADO del Pitido de Botón.
25. Tras culminar con los ajustes, presione el botón S2 para confirmar.

NOTA: En el formato de 12 horas, los dígitos de Hora son identificados con "PM" para 12:00-23:59.

NOTA: El día de la semana es calculado automáticamente.

NOTA: Los dígitos del Año van del 2008 al 2099.

PARA USAR EL CRONÓMETRO:
1. Presione el botón S3 para seleccionar el modo CRONOGRAFO.
2. El número máximo de vueltas que puede guardar en un nuevo ejercicio, aparecerá en pantalla. Si la memoria de vueltas está llena, aparecerá el mensaje "FULL" y será emitido un pitido.
3. El CRONOGRAFO aparecerá en pantalla en su estado actual – parado, en marcha o a cero.
4. Para reanudar la cuenta, presione el botón S1 parareanudar desde donde había dejado.
5. Para iniciar una nueva cuenta, reajuste el CRONOGRAFO a cero primero. Presione y sostenga el botón S2, aparecerá el mensaje "HOLD TO CLR" por unos dos segundos y el contador será reajustado a cero.

Cambio del Formato de Pantalla del CRONOGRAFO:
En el modo CRONOGRAFO,
1. Asegúrese que el CRONOGRAFO se encuentre en estado de reajuste y que no exista un registro de vuelta previo.
2. Presione el botón S4 para alternar entre formato de LAP (VUELTA) o de SPL.
3. Si ha seleccionado formato de LAP, el tiempo de vuelta (tiempo de vuelta individual) aparecerá en pantalla. Si ha seleccionado formato de SPL, el tiempo dividido (tiempo de vuelta acumulado) apare cerá en pantalla.

Medición del tiempo transcurrido:
En el modo CRONOGRAFO,
1. Presione el botón S1 para iniciar la cuenta.
2. Para detener la cuenta, presione el botón S2. Presione el botón S1 para reanudar desde donde había dejado.
3. Para reajustar a cero, presione el botón S2 para detener la cuenta. Presione y sostenga el botón S2, aparecerá el mensaje "HOLD TO CLR" por unos dos segundos y el contador será reajustado a cero.

Medición del tiempo dividido:
En el modo CRONOGRAFO,
1. Presione el botón S1 para iniciar la cuenta.
2. Mientras está corriendo el CRONOGRAFO, presione una vez el botón S1/S5 para registrar una vuelta.
3. Dependiendo del formato elegido de CRONOGRAFO, el tiempo individual de vuelta de la vuelta previa (si ha elegido formato de LAP) o el tiempo acumulado de vuelta (si ha elegido formato de SPL) aparecerá en pantalla. El número de vuelta de la anterior vuelta titilará en la línea superior de la pantalla.
Tras diez segundos, el tiempo acumulado actual y el número actual de vuelta aparecerán en la pantalla.
4. Repita el último paso hasta que todas las vueltas hayan sido registradas.
5. Para detener la cuenta, presione el botón S2. El tiempo total acumulado de vueltas aparecerá en pantalla.
6. Para reajustar a cero, presione el botón S2, aparecerá el mensaje "HOLD TO CLR" por unos dos segundos y el contador será reajustado a cero.

Uso de la cuenta regresiva de cinco segundos de inicio:
En el modo de CRONOGRAFO,
1. Asegúrese que el CRONOGRAFO se encuentre en estado de reajuste y que no exista un registro de vuelta previo.
2. Presione y sostenga el botón S2, el número "5" titilará por unos dos segundos, y luego se activará la cuenta regresiva de cinco segundos de inicio.
3. Presione el botón S1 para iniciar la cuenta regresiva de cinco segundos.
4. Tras cinco segundos (cuenta regresiva a cero), sonará un largo pitido y el CRONOGRAFO será iniciado.

NOTA: El CRONOGRAFO puede contar hasta un tiempo máximo de 99:59:59.99 (99 horas.59 minutos:59.99 segundos). Si el CRONOGRAFO ha alcanzado el tiempo máximo especificado, presione y sostenga el botón S2 para reajustar el CRONOGRAFO a cero.

NOTA: Puede dejar corriendo el CRONOGRAFO mientras cambia a otros modos de operación. En el modo de HORA NORMAL, el indicador de CRONOGRAFO ⏱ aparecerá como recordatorio.

Grabar un registro de vuelta:
En el modo de CRONOGRAFO,
1. Tras terminar la cuenta, presione y sostenga el botón S4, aparecerá el mensaje "HOLD TO SAVE" por unos 2 segundos.
2. Si hay suficiente memoria, el registro de vuelta será guardado y el total de memoria restante disponible aparecerá en pantalla.Si hay insuficiente memoria, el registro de vuelta será guardado junto a la mayor cantidad posible de tiempos divididos anteriores y aparecerá el mensaje "FULL".

PARA USAR LA MODO DE RECORDATORIO:
1. Presione el botón S3 para seleccionar el modo de RECORDATORIO (RECALL).
2. Si no hay registro de vuelta guardado, la estampa de fecha (mostrando el día de la semana, fecha y mes) de datos guardados titilará en la línea superior de la pantalla. Si no hay registro de vuelta guardado, aparecerá el mensaje "no DATA".
3. Presione el botón S1 para ciclar las estampas de fecha correspondientes a los registros de vuelta.
Esto no tiene efecto alguno en caso que no haya registro de vueltas.
4. Cuando aparezca el registro de vuelta deseado, presione el botón S2 para seleccionar.
5. Presione el botón S1 para ciclar los detalles del registro de vuelta seleccionado en el orden de: tiempo de vuelta (TOTAL), vuelta más rápida (BEST), vuelta más lenta (SLOW) y tiempos indi viduales de vuelta en orden secuencial.

Para borrar un registro de vuelta individual:
En el modo de RECORDATORIO,

Cuando haya sido seleccionado el registro de vuelta deseado, presione y sostenga el botón S2, aparecerá el mensaje "HOLD TO DEL" por unos 2 segundos. El registro de vuelta de la estampa de fecha actual será borrado.

Para borrar todos los registros de vuelta:
En el modo de RECORDATORIO,
En la pagina de selección de registro de vuelta, donde la estampa de fecha de datos guardados se encuentre titilando, presione y sostenga el botón S4. Aparecerá el mensaje "ALL DEL" por unos 2 segundos. Todos los registros de vuelta serán borrados y se mostrará la memoria de vuelta restante.

NOTA: Cuando visualice la vuelta más rápida / lenta, el mensaje "BEST"/ "SLOW" y el número de vuelta correspondiente alternarán en pantalla cada 2 segundos en la línea superior de la pantalla.

NOTA: Cuando visualice un registro individual de vuelta, presione el botón S4 para alternar entre formato de LAP o formato de SPL.

PARA CONFIGURAR EL TEMPORIZADOR:
1. Presione el botón S3 para seleccionar modo de TEMPORIZADOR (TIMER). Aparecerá el TEMPORIZADOR en su estado actual – parado, en marcha o a cero.
2. Si el TEMPORIZADOR se encuentra detenido, presione una vez el botón S2 para reajustar el TEMPORIZADOR. Si el TEMPORIZADOR está corriendo, presione el botón S2 para detener la cuenta antes de reajustar el TEMPORIZADOR.
3. Cuando el TEMPORIZADOR esté en modo de reajuste, presione y sostenga el botón S2, aparecerá el mensaje "TIMER SET" y titilará la Selección de Intervalo de Cuenta Regresiva "INT-01".
4. Presione el botón S1 para seleccionar la Selección de Intervalo de Cuenta Regresiva a ajustar.
5. Presione el botón S3 una vez, titilarán los dígitos de Hora.
6. Presione el botón S1 una vez para incrementar los dígitos de uno en uno. Manteniendo presionado el botón acelerará el proceso.
7. Presione el botón S3, titilarán los dígitos de Minutos.
8. Presione el botón S1 para ajustar los dígitos de Minutos.
9. Presione el botón S3, titilarán los dígitos de los Segundos.
10. Presione el botón S1 para ajustar los dígitos de los Segundos.
11. Presione el botón S3 una vez, titilará la opción Acción al Final*.
12. Presione el botón S1 para seleccionar entre Cuenta Regresiva – Detención de Cuenta Regresiva (CD-STP), Cuenta Regresiva – Repetición de Cuenta Regresiva (CD-REP) y Cuenta Regresiva – Cuenta Ascendente (CD-UP).
13. Tras culminar con los ajustes, presione el botón S2 para confirmar los ajustes.

Para ajustar a cero todos los Tempos de Intervalo de Cuenta Regresiva:
En el modo de TEMPORIZADOR,
Cuando el TEMPORIZADOR esté detenido, presione y sostenga el botón S2. El mensaje "CLR" aparecerá y todos los Tempos de Intervalo de Cuenta Regresiva serán reajustados a cero.

NOTA*: Ilustración de las opciones de Acción al Final:
a) Cuenta Regresiva – Detención de Cuenta Regresiva (CD-STP) – el TEMPORIZADOR se detendrá cuando la cuenta regresiva alcance cero.
b) Cuenta Regresiva – Cuenta Ascendente (CD-UP) – el TEMPORIZADOR contará hasta un máximo de 9 horas 59 minutos 59 segundos cuando la cuenta regresiva alcance cero.
c) Cuenta Regresiva – Repetición de Cuenta Re-gresiva (CD-REP) – el TEMPORIZADOR se repetirá la cuenta cuando la cuenta regresiva alcance cero.

NOTA: El TEMPORIZADOR puede ser ajustado hasta un máximo de 23 horas 59 minutos y 59 segundos.

PARA USAR EL TEMPORIZADOR:
1. Presione el botón S3 para seleccionar el modo TEMPORIZADOR (TIMER). El TEMPORIZADOR aparecerá en su estado actual – parado, en marcha o a cero.
2. Para reanudar la cuenta, presione el botón S1 para reanudar desde donde había dejado.
3. Para iniciar una nueva cuenta, reajuste el TEMPORIZADOR primero. Presione el botón S2 para reajustar los Intervalos de Cuenta Regresiva a su valor por defecto.
4. Cuando el intervalo de cuenta regresiva 1 haya alcanzado cero y no hay otro Intervalo de Cuenta Regresiva ajustado a un valor que no sea cero, el TEMPORIZADOR se detendrá y una Melodía de Alerta del TEMPORIZADOR sonará.
Si un Intervalo de Cuenta Regresiva haya alcanzado cero y sí hay otro Intervalo de Cuenta Regresiva ajustado a un valor que no sea cero, el TEMPORIZADOR se detendrá y una Melodía de Alerta de Intervalo del TEMPORIZADOR sonará y
el TEMPORIZADOR continuará al siguiente Intervalo de Cuenta Regresiva.
5. Para detener la cuenta, presione el botón S2. Presione el botón S1 para reanudar desde donde había dejado.
6. Para reajustar el TEMPORIZADOR, presione el botón S2 para detener la cuenta. Presione el botón S2 nuevamente para reajustar el Intervalo de Cuenta Regresiva a su valor por defecto.

NOTA: Puede dejar corriendo el TEMPORIZADOR mientras cambia a otros modos. En el modo de HORA NORMAL, el indicador de TEMPORIZADOR aparecerá como recordatorio.

PARA CONFIGURAR EL TEMPORIZADOR DE CALOR:
1. Pulse el botón S3 para seleccionar el modo de TEMPORIZADOR DE CALOR.
2. Mantenga pulsado el botón S2, verá el mensaje "HT TMR SET" en la pantalla.
3. Pulse el botón S2 para configurar el temporizador en 15, 20, 25, 30 y 35 minutos.

PARA USAR LA TEMPORIZADOR DE CALOR:
1. Pulse el botón S3 para seleccionar el modo de TEMPORIZADOR DE CALOR.
2. Aparecerá el temporizador de calor en el estado en que esté: parado, en marcha o a cero.
3. Pulse el botón S1 para retomar la cuenta ahí donde se quedó.
4. Para iniciar una cuenta nueva, primero hay que poner el temporizador a cero. Pulse el botón S1 para interrumpir la cuenta y después pulse el botón S2 para recargar el temporizador.
5. Después de haber llegado a cero en la cuenta atrás, sonará un tono.

NOTA: El temporizador puede seguir contando mientras usted usa otros modos de funcionamiento.

PARA CONFIGURAR LA HORA DE LA ALARMA:
1. Presione el botón S3 para seleccionar el modo de ALARMA.
2. Presione y sostenga el botón S2, aparecerá el mensaje "ALARM SET", y titilará el Número de Entrada de ALARMA.
3. Presione el botón S1 para seleccionar la Entrada de Alarma a ajustar.
4. Presione el botón S3 una vez, titilarán los dígitos de Hora.
5. Presione el botón S1 una vez para incrementar los dígitos de Hora de uno en uno. Si mantiene presionado el botón acelerará el proceso.
6. Presione el botón S3 una vez, titilarán los dígitos de Minutos.
7. Presione el botón S1 para ajustar los dígitos de Minutos.
8. Presione el botón S3 una vez, titilará la Selección de Frecuencia de Alarma.
9. Presione el botón S1 para ciclar entre diaria (DAILY), Dominical (SU WKY), lunes semanal (MO WKY)... sábado semanal (SA WKY).
10. Tras culminar con los ajustes, presione el botón S2 para confirmar los ajustes. La ALARMA se activará automáticamente.

NOTA: En el formato de 12 horas, los dígitos de Hora son identificados con "PM" para 12:00 P.M a 11:59 P.M.

PARA ENCENDER/APAGAR LA ALARMA:
1. Pulse el botón S3 para seleccionar el modo de ALARMA.
2. Presione el botón S2 para alternar entre ALARMA 1 (ALM 1) y ALARMA 2 (ALM 2).
3. Presione el botón S1 para alternar entre ALARMA activada y apagada.
4. Si la ALARMA está apagada, aparecerá el mensaje "OFF". Si la ALARMA está activada, el indicador de ALARMA aparecerá.

CUANDO SALTA LA ALARMA:
Una melodía de ALARMA será emitida y la luz titilará a la hora designada cuando sea activada la ALARMA. Para detener la melodía y la luz titilando, presione cualquier botón.

Si la melodía de ALARMA se produce sin interrupción del usuario, el reloj entrará automáticamente al modo de snooze.
La ALARMA sonará nuevamente tras 5 minutos.

Para desactivar el modo snooze, presione el botón S3 para seleccionar el modo ALARMA, luego presione el botón S1 para desactivar la ALARMA.

NOTA: El indicador de ALARMA seguirá titilando en los modos de HORA NORMAL o ALARMA cuando el reloj haya entrado al modo de snooze.

PARA USAR LA LUZ DE FONDO:
Pulse el botón S4 para encender la luz de fondo durante unos 3 segundos.

Para reducir la huella del carbono, las instrucciones de Freestyle se han imprimido con tinta de soja en papel reciclado.

FS1152-STRIDE-AG7891-R04

STRIDE



S1 – Start/Runde-Taste
S2 – Stopp/Rücksetzen-Taste
S3 – Modus/Weiter-Taste
S4 – Licht-Taste
S5 – Runde-Taste

BESONDERHEITEN:
Dieses Freestyle-Produkt ist mit einzigartigen Hydro-Pusher® ausgestattet: Diese Knöpfe können bis zu einem dynamischen Wasserdruck (nicht Wassertiefe) von 3 ATM unter Wasser gedrückt.

ANZEIGEMODI:
Die Uhr hat sechs Anzeigenmodi: NORMALZEIT, STOPPUHR, SPEICHERABRUF, TIMER,HITZE-TIMER und ALARM.

Betätigen Sie S3 einmal, um von einem Anzeigemodus in einen anderen Modus zuschalten.

UM ZEIT UND KALEDER EINSTELLEN:
1. Betätigen Sie S3, um den NORMALZEIT-Modus aufzurufen.
2. Halten Sie S1 gedrückt, um zwischen der Anzeige für Zeitzone 1 (T1) und Zeitzone 2 (T2) uzuschalten.
3. Halten Sie S2 gedrückt; die Meldung "HOLD TO SET" erscheint ca. 2 Sekunden lang, und die Zeitzonen-Einstellung blinkt nun.
4. Betätigen Sie S1, um die gewünschte Zeitzone (T1) oder Zeitzone 2 (T2) einzustellen.
5. Betätigen Sie S3 einmal, und die Stundenanzeige blinkt nun.
6. Betätigen Sie S1 einmal, um die Stundenanzeige um jeweils eine Einheit aufwärts einzustellen.
   Halten Sie die Taste gedrückt, um die Einstellung schnell vorzunehmen.
7. Betätigen Sie S3 einmal, die Minutenanzeige blinkt nun.
8. Betätigen Sie S1, um die Minutenanzeige einzustellen.
9. Betätigen Sie S3 einmal, und die Sekundenanzeige blinkt nun.
10. Betätigen Sie S1, um eine Rücksetzung der Sekun denanzeige auf null auszuführen.
11. Betätigen Sie S3 einmal, und die Monatsanzeige blinkt nun.
12. Betätigen Sie S1, um die Monatsanzeige einzustellen.
13. Betätigen Sie S3 einmal, und die Anzeige für das Datum blinkt nun.
14. Betätigen Sie S1, um das Datum einzustellen.
15. Betätigen Sie S3 einmal, und die Anzeige für das Jahr blinkt nun.
16. Betätigen Sie S1, um die Anzeige für das Jahr einzustellen.
17. Betätigen Sie S3 einmal, und die Einstellung für das Zeitanzeige-Format blinkt nun.
18. Betätigen Sie S1, um zwischendem 12-Stundenformat (12HR), und dem 24-Stundenformat (24HR) umzuschalten.
19. Betätigen Sie S3 einmal, und die Einstellung für das Datumsformat blinkt nun.
20. Betätigen Sie S1, um zwischen den Datumsformaten "Monat-Datum" (MM-DD) und "Datum-Monat" (DD-MM) umzuschalten.
21. Betätigen Sie S3 einmal, und die Stundenläuten-Einstellung (CHIME) blinkt nun.
22. Betätigen Sie S1, um die Stundenläuten-Funktion "EIN" oder "AUS" zu schalten.
23. Betätigen Sie S3 einmal, um die Tastentöne-Funktion einzustellen. Die Piepton-Anzeige (BEEP) blinkt nun.
24. Betätigen Sie S1, um die Tastentöne "EIN" oder "AUS" zu schalten.
25. Betätigen Sie S2, um alle Einstellungen abschließend zu.

HINWEIS: Im 12-Stundenformat erscheint der "PM"-Indikator für eine Zeit zwischen 12:00-23:59.

HINWEIS: Der Wochentag wird automatisch entsprechend der Kalendereinstellung eingestellt.

HINWEIS: Die Kalendereinstellung hat eine Reichweite von 2008 bis 2099.

UM DEN CHRONOGRAPEN ZU BENUTZEN:
1. Betätigen Sie S3, um den STOPPUHR-Modus (CHRONO) aufzurufen.
2. Der Rundenspeicher zeigt nun die maximale Anzahl der Runden an, die während eines Laufs gespeichert werden können. Sobald der Rundenspeicher voll ist, erscheint die Meldung "FULL", und ein Piepton ertönt.
3. Die STOPPUHR-Anzeige erscheint nun im jeweils aktiven Betriebsmodus – gestoppt, in Betrieb oder zurückgesetzt.
4. Betätigen Sie S1, um eine Zeitmessung an der Stelle fortzusetzen, an der diese zuvor unterbro chen wurde.
5. Führen Sie zuerst eine Rücksetzung der STOP-PUHR aus, um eine neue Zeitmessung zu beginnen.
   Halten Sie S2 gedrückt, und die Meldung "HOLD TO CLR" erscheint ca. 2 Sekunden lang, und der Rundenzähler zeigt wieder Null an.

Umschalten des STOPPUHR-Anzeigeformates:
Im STOPPUHR-Modus,
1. Stellen Sie sicher, dass eine Rücksetzung der STOPPUHR ausgeführt wurde, und dass keine Rundenzeiten im Speicher vorhanden sind.
2. Betätigen Sie S4, um zwischen dem Modus für LAP oder SPL umzuschalten.
3. Wenn das LAP-Format gewählt wird, dann wird die Rundenzeit (einfache Rundenzeit) angezeigt.Wenn das SPL-Format gewählt wird, dann wird die Zwischenzeit (kumulative Rundenzeit) angezeigt.

Messung eines Zeitintervalls:
Im STOPPUHR-Modus,
1. Betätigen Sie S1, um die Zeitmessung zu beginnen.
2. Betätigen Sie S2, um die Zeitmessung anzuhalten. Betätigen Sie S1, um die Zeitmessung an der Stelle fortzusetzen, wo Sie diese angehalten haben.
3. Betätigen Sie S2, um die Zeitmessung anzuhalten, und um eine Rücksetzung der Anzeige auf Null auszuführen; halten Sie S2 gedrückt, und die Meldung "HOLD TO CLR" erscheint ca. 2 Sekunden lang, und anschließend zeigt der Rundenzähler wieder "Null" an.

Messung einer Zwischenzeit:
Im STOPPUHR-Modus,
1. Betätigen Sie S1, um mit der Zeitzählung zu beginnen.
2. Betätigen Sie S1/S5 einmal, während die STOPPUHR läuft, um eine Runde zu speichern.
3. Abhängig vom eingestellten STOPPUHR-Anzeige format erscheint nun eine einfache Zwischenzeit für die zuvor gelaufene Runde (wenn LAP eingestellt ist), oder eine kumulative Rundenzeit (wenn SPL einges tellt ist). Die Nummer der vorherigen Runde blinkt in der oberen Zeile der Anzeige.
   Nach 10 Sekunden erscheint wieder die aktuelle Gesamtzeit und die Rundennummer für einen Lauf.
4. Wiederholen Sie die obigen Schritte, bis alle Rundenzeiten ermittelt und gespeichert wurden.
5. Betätigen Sie S2, um die Zeitmessung zu beenden. Die Gesamtzeit für alle Runden wird nun angezeigt.
6. Halten Sie S2 gedrückt, um eine Rücksetzung auf Null auszuführen; die Meldung "HOLD TO CLR"erscheint nun ca. 2 Sekunden lang, und anschließend wird wieder "Null" für den Rundenzähler angezeigt.

Einsatz des 5-Sekunden Start-Countdown:
Im STOPPUHR-Modus,
1. Stellen Sie sicher, dass eine Rücksetzung für den STOPPUHR ausgeführt wurde, und dass keine zuvor ermittelten Rundenzeiten gespeichert sind.
2. Halten Sie S2 gedrückt, und "5" blinkt ca. 2 Sekunden in der Anzeige; anschließend ist die Uhr bereit für den 5-Sekunden-Countdown für den Start.
3. Betätigen Sie S1, um den 5-Sekunden-Countdown zu starten.
4. Nach 5 Sekunden (Countdown auf Null) ertönt ein langer Piepton, und die Zeitmessung der STOPPUHR läuft nun.

HINWEIS: Der STOPPUHR kann maximal ein Zeitintervall von "99:59:59.99" (99 Stunden.59 Minuten:59.99 Sekunden) messen. Halten Sie S2 gedrückt, um eine Rücksetzung der STOPPUHR-Anzeige auf Null auszuführen, sobald das maximale Zeitintervall angezeigt wird.

HINWEIS: Sie können die STOPPUHR im Hintergrund weiterlaufen lassen, während Sie in andere Betriebsmodi umschalten. Im NORMALZEIT-Modus erscheint nun der STOPPUHR-Indikator ⏱, wodurch Sie darauf hingewiesen werden, dass die Stoppuhr im Hintergrund läuft.

Speichern einer Rundenzeit:
In STOPPUHR-Modus,
1. Halten Sie S4 gedrückt, nachdem Sie eine Rundenzeit ermittelt haben, und die Meldung "HOLD TO SAVE" erscheint ca. 2 Sekunden lang.
2. Wenn der Rundenzeit-Speicher nicht voll ist, dann wird die gemessene Zeit gespeichert, und die Anzahl der Runden, die noch gespeichert werden können wird angezeigt.
   Wenn kein Speicher mehr frei ist, dann wird die zuletzt gemessene Zeit gespeichert, und die älteste gespeicherte Rundenzeit wird überschrieben; die Meldung "FULL" erscheint nun.

UM DIE RECALL-MODUS ZU BENUTZEN:
1. Betätigen Sie S3, um den RECALL-Modus (RECALL) zu aktivieren.
2. Wenn eine Rundenzeit gespeichert wurde, dann erscheint das Datum (Wochentag, Datum und Monat) für den gespeicherten Eintrag blinkend in der oberen Zeile der Anzeige.
   Wenn keine Rundenzeit vorhanden ist, dann erscheint die Meldung "no DATA".
3. Betätigen Sie S1, um die Einträge für einen Lauf in zeitlicher Reihenfolge entsprechend der Rundennummer in die Anzeige aufzurufen. Die Taste hat keine Funktion, wenn keine Rundenzeiten gespeichert wurden.
4. Betätigen Sie S2, sobald die gewünschte Runde angezeigt wird, um die Einzelheiten für diese Runde anzuzeigen.
5. Betätigen Sie nun S1, um die gespeicherten Daten für diesen Lauf in der nachfolgenden Ordnung anzuzeigen: Rundenzeit (TOTAL), Schnellste Runde (BEST), Langsamste Runde (SLOW) und Rundenzeiten in zeitlicher Abfolge.

Löschen einer Rundenzeit:
Im RECALL-Modus,
Halten Sie S2 gedrückt, während die Einträge für eine Rundenzeit angezeigt werden, und die Meldung "HOLD TO DEL" erscheint nun ca. 2 Sekunden lang. Die Einträge für diese Runde werden nun aus dem Speicher gelöscht.

Alle Rundenzeiten löschen:
Im RECALL-Modus,
Halten Sie S4 gedrückt, während die Datumsanzeige für eine ausgewählte Rundenzeit blinkend in der Anzeige erscheint. Die Meldung "ALL DEL" erscheint nun ca. 2 Sekunden lang. Alle gespeicherten Rundenzeit-Einträge werden nun gelöscht, und die Anzahl der Runden, die noch/wieder gespeichert werden können wird angezeigt.

HINWEIS: Während der Anzeige der schnellsten/langsamsten Rundenzeit, erscheint die Meldung "BEST"/"SLOW", und die entsprechende Rundennummern erscheinen abwechselnd alle 2 Sekunden in der oberen Zeile der Anzeige.

HINWEIS: Betätigen Sie S4, während eine einzelne Rundenzeit angezeigt wird, um zwischen den Rundenzeit-Anzeigeformaten LAP oder SPL umzuschalten.

UM DEN TIMER EINSTELLUNG:

1. Betätigen Sie S3, um den TIMER-Modus aufzurufen. Die TIMER-Anzeige erscheint nun im jeweils aktiven Betriebsmodus – gestoppt, in Betrieb oder zurückgesetzt.
2. Betätigen Sie S2 einmal, wenn der TIMER im Stopp-Modus funktioniert, um eine Rücksetzung des TIMERS auszuführen. Betätigen Sie S2, wennder TIMER läuft, um einen laufenden Countdown zu beenden, bevor Sie eine Rücksetzung des TIMERS ausführen.
3. Halten Sie S2 gedrückt, nachdem die Rücksetzung des TIMERS ausgeführt wurde, und die Meldung "TIMER SET" erscheint, und die Einstellung für das Countdown-Intervall "INT-01" blinkt nun.
4. Betätigen Sie S1, um die Auswahl für die Einstellung des gewünschten Countdown-Intervalls auszufüh-ren.
5. Betätigen Sie S3 einmal, und die Stundenanzeige blinkt nun.
6. Betätigen Sie S1 einmal, um die Anzeige um jeweils 1 Einheit aufwärts einzustellen. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Einstellung schnell aufwärts vorzunehmen.
7. Betätigen Sie S3, und die Minutenanzeige blinkt.
8. Betätigen Sie S1, um die Minutenanzeige einzus-tel-len.
9. Betätigen Sie S3, und die Sekundenanzeige blinkt.
10. Betätigen Sie S1, um die Sekundenstellen einzustellen.
11. Betätigen Sie S3 einmal; die Anzeige blinkt, und Sie können nun verschiedene Optionen zur Funktion-en-Auswah* betätigen.
12. Betätigen Sie S1, um zwischen den Optionen "Countdown - Countdown-Stopp (CD-STP)", "Countdown - Countdown-Wiederhohlen (CD-REP)" und "Countdown - Count-Up (CD-UP)" auswählen.
13. Bestätigen Sie die Einstellungen mit S2, nachdem Sie die gewünschten Einstellungen ausgeführt haben.

Rücksetzung aller Countdown-Intervalle auf "Null":
Im TIMER-Modus,
Halten Sie S2 gedrückt, während der TIMER im Stoppmodus funktioniert. Die Meldung "CLR" erscheint nun, und alle Timer-Countdown-Intervalle werden nun auf "Null" eingestellt.

HINWEIS*: Beschreibung der abschließenden Funktionen-Auswahl:

a)Countdown - Countdown-Stopp (CD-STP) – der TIMER hält an, sobald der Countdown auf Null gezählt hat.
b)Countdown - Count-Up (CD-UP) – Der TIMER zählt ein Zeitintervall bis max. 9 Stunden 59 Minuten und 59 Sekunden aufwärts, nachdem der Countdown auf Null gezählt hat.
c)Countdown - Countdown-Wiederholen (CD-REP) – der TIMER wiederholt den Countdown, sobald dieser auf Null gezählt hat.

HINWEIS: Der TIMER kann auf ein Intervall von maximal 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden eingestellt werden.

UM DEN TIMER ZU BENUTZEN:

1. Betätigen Sie S3, um den TIMER-Modus zu aktivieren. Die aktuelle TIMER-Einstellung wird nun angezeigt – gestoppt, in Betrieb oder zurückgesetzt.
2. Betätigen Sie S1, um den Timer an der Stelle wieder zu aktivieren, an der Sie den Countdown unterbro chen haben.
3. Betätigen Sie zuerst S2, und führen Sie eine Rücketzung des Countdown-Intervalls auf den Vorgabe wert aus, um einen neuen Countdown zu starten.
4. Nachdem das Countdown-Intervall "1" auf Null gezählt hat, und kein anderes Countdown-Intervall eingestellt wurde, d.h. nicht auf "Null" eingestellt ist, dann hält der TIMER an, und ein Alarmton ist hörbar.
   Sobald ein Countdown-Intervall auf Null gezählt hat, und ein zweites Countdown-Intervall eingestellt wurde, d.h. nicht auf "Null" eingestellt ist, dannist ein Alarmton hörbar, und anschließend beginnt der TIMER mit dem Countdown des nächsten Countdown-Intervalls.
5. Betätigen Sie S2, um den Countdown zu beenden. Betätigen Sie S1, um den Timer wieder an dem
   Zeitpunkt einzuschalten, an dem Sie den Countdown unterbrochen haben.
6. Betätigen Sie S2, um eine Rücksetzung de TIMERS auszuführen, und um den Countdown zu beenden. Betätigen Sie anschließend nochmals S2, um eine Rückstellung aller Countdown-Intervalle auf die zuvor eingestellten Vorgabewerte auszuführen.

HINWEIS: Sie können den TIMER im Hintergrund laufen lassen, während Sie in andere Betriebsmodi umschalten. Im NORMALZEIT-Modus erscheint der TIMER-Indikator, um Sie darauf hinzuweisen, dass der Timer im Hintergrund läuft.

UM EINSTELLUNG DES HEAT TIMER:

1. Drücken Sie die Taste S3, um den HEAT TIMER-Modus zu wählen.
2. Drücken und halten Sie die Taste S2, worauf die Nachricht "HT TMR SET" angezeigt wird.
2. Drücken Sie die Taste S2, um die entsprechende Timereinstellung unter 1, 3, 5, 10, 15, 20, 25, 30, 45 und 60 Minuten zu wählen.

UM DEN HEAT TIMER ZU BENUTZEN:

1. Drücken Sie die Taste S3, um den HEAT TIMER-Modus zu wählen.
2. Der Heat Timer zeigt dann den laufenden Status an - gestoppt, in Betrieb oder zurückgesetzt.
3. Zur Fortsetzung einer unterbrochenen Zählung ab der letzten Messung, drücken Sie die Taste S1.
4. Zur Wiederaufnahme der Messung muss zuerst der Heat Timer neu geladen werden.
   Drücken Sie zum Abbruch der Messung die Taste S1; anschließend drücken und halten Sie die Taste S2, um den Heat Timer neu zu laden.
5. Wenn beim Countdown Null erreicht wird, ertönt ein Signalton.

HINWEIS: Während des Wechsels zu anderen Modi können Sie den Heat Timer weiterlaufen lassen.

UM DIE ALARMZEIT EINSTELLEN:

1. Betätigen Sie S3, um den ALARM-Modus zu aktivieren.
2. Halten Sie S2 gedrückt; die Meldung "ALARM SET" erscheint, und die Einstellungen des gewünschten ALARMS blinken nun.
3. Betätigen Sie S1, um die gewünschte Anzeigestelle für die Einstellung auszuwählen.
4. Betätigen Sie S3 einmal, und die Stundenanzeige blinkt nun.
5. Betätigen Sie S1 einmal, um die Stundenanzeige eine Einheit aufwärts einzustellen. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Einstellung schnell auf-wärts vorzunehmen.
6. Betätigen Sie S3 einmal, und die Minutenanzeige blinkt nun.
7. Betätigen Sie S1, um die Minutenanzeige einzustellen.
8. Betätigen Sie S3 einmal, und die Einstellung für das Alarm-Intervall blinkt nun.
9. Betätigen Sie S1, um die Einstellungen wie folgt auszuführen: Täglich (DAILY), Sonntag wöchentlich (SU WKY), Montag wöchentlich (MO WKY)... Samstag wöchentlich (SA WKY).
10. Bestätigen Sie mittels S2, nachdem alle Einstellungen ausgeführt wurden. Die ALARM-Funktion wird automatisch "EIN" geschaltet, sobald Sie die Einstellung abschließen.

HINWEIS: Im 12-Stundenformat erscheint ein "PM"-Indikator vor einer Zeit zwischen 12:00 P.M bis 23:59 P.M.

UM DEN ALARM EIN/AUS ZU SCHALTEN:

1. Drücken Sie Taste S3 um den ALARM-Modus zu wählen.
2. Betätigen Sie S2, um zwischen ALARM 1 (ALM 1) und ALARM 2 (ALM 2) umzuschalten.
3. Betätigen Sie S1, um die ALARM-Funktion "EIN"und "AUS" zu schalten.
4. Wenn der ALARM "AUS" geschaltet ist, dann erscheint die Anzeige "OFF". Wenn der ALARM "EIN" geschaltet ist, dann erscheint die Meldung "EIN", und der ALARM-Indiak-tor erscheint.

WENN ALARM ERTÖNT:

Ein ALARM-Ton ertönt, und die Anzeigebeleuchtung blinkt zur eingestellten ALARM-Zeit. Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Alarmton und die blinkende Anzeigebeleuchtung jederzeit abzuschalten.

Wenn der Benutzer den ALARM-Ton nicht manuell abschaltet, dann wird automatisch die Alarmwiederholung aktiviert. Der ALARM ertönt nun nach 5 Minuten erneut.

Betätigen Sie S3, um den ALARM-Modus aufzurufen, und die Weckalarm-Wiederholung zu deaktivieren; betätigen Sie anschließend S1, um die ALARM-Funktion abzuschalten.

HINWEIS: Der Alarm-Indikator blinkt fortlaufend in der NORMALZEIT-Anzeige oder im ALARM-Modus, sobald die Weckalarm-Wiederholung aktiviert wurde.

UM DIE HINTERGRUNDBELEUCHTUNG ZU BENUTZEN:

Drücken Sie Taste S4 um die Hintergrundbeleuchtung für etwa 3 Sekunden anzuschalten.

Diese Freestyle-Gebrauchsanweisung wurde mit Tinte auf Sojabasis auf Recycling-Papier gedruckt um den Kohleausstoß zu reduzieren.

FS1152-STRIDE-AG7891-R04

STRIDE



S1 – Bouton démarrage/tour
S2 – Bouton arrêt/réinitialisation
S3 – Bouton mode/suivant
S4 – Bouton lumière
S5 – Bouton tour

FONCTION SPECIALE:
Ce produit Freestyle unique offre la fonction unique Hydro Pushers®: ces boutons peuvent être pressés sous l'eau à une pression dynamique de l'eau (ce qui ne correspond pas à la profondeur) de 3 ATM.

MODES D'AFFICHAGE:
La montre offre six modes d'affichage: AFFICHAGE NORMAL DE L'HEURE, CHRONO, RAPPEL, MINUTEUR,MINUTEUR DE CHALEUR et ALARME.

Pour alterner entre les différents mode d'affichage, appuyez une fois sur le bouton S3.

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DU CALENDRIER:
1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode AFFICHAGE NORMAL DE L'HEURE.
2. Maintenez le bouton S1 enfoncé pour alterner entre l'affichage de l'heure du premier (T1) ou celle du second (T2) fuseau horaire.
3. Maintenez le bouton S2 enfoncé. Le message "HOLD TO SET" s'affiche environ deux secondes sur l'écran et les unités de l'heure du fuseau horaire clignotent.
4. Appuyez sur le bouton S1 pour régler le premier fuseau horaire (T1) ou le second fuseau horaire (T2).
5. Appuyez une fois sur le bouton S3: les unités des heures clignotent.
6. Appuyez sur le bouton S1 pour augmenter les unités des heures une par une. Gardez le bouton enfoncé pour faire défiler les unités rapidement.
7. Appuyez une fois sur le bouton S3. Les unités des minutes clignotent.
8. Appuyez sur le bouton S1 pour régler les unités des minutes.
9. Appuyez une fois sur le bouton S3. Les unités des secondes clignotent.
10. Appuyez sur le bouton S1 pour réinitialiser les unités des secondes.
11. Appuyez une fois sur le bouton S3. Les unités du mois clignotent.
12. Appuyez sur le bouton S1 pour régler les unités du mois.
13. Appuyez une fois sur le bouton S3. Les chiffres de la date clignotent.
14. Appuyez sur le bouton S1 pour régler la date.
15. Appuyez une fois sur le bouton S3. Les unités de l'année clignotent.
16. Appuyez sur le bouton S1 pour régler les unités de l'année.
17. Appuyez une fois sur le bouton S3. Le format de l'heure clignote sur l'écran.
18. Appuyez sur le bouton S1 pour sélectionner le format 12 heures (12HR) ou 24 heures (24HR).
19. Appuyez une fois sur le bouton S3. Le format de la date clignote.
20. Appuyez sur le bouton S1 pour sélectionner le format mois-date (MM-DD) ou le format date-mois (DD-MM).
21. Appuyez une fois sur le bouton S3. L'écran de réglage du carillon des heures (CHIME) clignote.
22. Appuyez sur le bouton S1 pour ACTIVER ou DÉSACTIVER le carillon des heures.
23. Appuyez une fois sur le bouton S3. L'écran de réglage du bouton Beep (BEEP) clignote.
24. Appuyez sur le bouton S1 pour ACTIVER ou DÉSACTIVER la fonction Bip.
25. Après avoir terminé le réglage, appuyez sur le bouton S2 pour confirmer.

NOTE: Dans le format d'affichage 12 heures, le témoin "PM" apparaît sur l'écran lorsqu'il est entre 12:00-23:59 heures.

NOTE: Le jour de la semaine est calculé automatiquement par la montre.

NOTE: L'année peut être réglée entre 2008 et 2099.

UTILISATION DU CHRONOMÈTRE:
1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode CHRONOMÈTRE.
2. Le nombre maximum de tours pouvant être enreg-istrés s'affiche sur l'écran. Si la mémoire des tours est pleine, le message "FULL" s'affiche sur l'écran et la montre émet un bip.
3. Le CHRONOMÈTRE affiche ensuite les données qui correspondent au mode dans lequel il se trouve – compteur arrêté, compteur en cours ou réinitialisé.
4. Pour que le chronomètre recommence à compter là où il s'était arrêté, appuyez sur le bouton S1.
5. Pour que le chronomètre compte à partir de zéro, réinitialisez-le. Maintenez le bouton S2 enfoncé: le message "HOLD TO CLR" s'affiche alors deux secondes sur l'écran et le compteur se remet à zéro.

Pour changer le format d'affichage des données du CHRONOMÈTRE:
Dans le mode CHRONOMÈTRE,
1. Vérifiez que le CHRONOMÈTRE est réinitialisé et qu'aucun tour n'est enregistré.
2. Appuyez sur le bouton S4 pour sélectionner le format LAP ou SPL.
3. La durée du tour (durée individuelle du tour) est affiché si vous sélectionnez le format LAP. Si le format SPL est sélectionné, la durée du tour inter médiaire (durée cumulée du tour) est affichée.

Mesure du temps écoulé:
Dans le mode CHRONOMÈTRE,
1. Appuyez sur le bouton S1 pour que le chronomètre commence à compter.
2. Pour qu'il s'arrête de compter, appuyez sur le bouton S2. Appuyez sur le bouton S1 pour que le chronomètre recommence à compter là où il s'était arrêté.
3. Pour remettre le chronomètre à zéro, appuyez sur le bouton S2 pour l'arrêter. Gardez le bouton S2 enfoncé: le message "HOLD TO CLR" s'affiche alors environ 2 secondes et le chronomètre est remis à zéro.

Mesure du temps intermédiaire:
Dans le mode CHRONOMÈTRE,
1. Appuyez sur le bouton S1 pour commencer à compter le temps.
2. Pendant que le CHRONOMÈTRE est en marche, appuyez une fois sur le bouton S1/S5 pour enregistrer un tour.
3. En fonction du format d'affichage sélectionné pour le CHRONOMÈTRE, la durée individuelle du tour précédent (si le format LAP est sélectionné) ou la durée cumulée du tour (si le format SPL est sélectionné) s'affiche sur l'écran. Le numéro du tour précédent clignote sur la ligne supérieure de l'écran.
Au bout de dix secondes, la montre affiche la durée cumulée et le numéro du tour actuel.
4. Répétez l'étape précédente pour enregistrer tous les tours.
5. Pour arrêter le chronomètre, appuyez sur le bouton S2. La durée cumulée totale du tour s'affiche.
6. Pour remettre le chronomètre à zéro, maintenez le bouton S2 enfoncé. Le message "HOLD TO CLR" apparaît pendant deux secondes et le compteur se remet à zéro.

Utilisation du compte à rebours de cinq secondes:
Dans le mode CHRONOMÈTRE,
1. Vérifiez que le CHRONOMÈTRE est réinitialisé et qu'aucun tour n'est enregistré.
2. Maintenez le bouton S2 enfoncé: le chiffre "5" clignote environ deux secondes et le mode compte à rebours de 5 secondes est activé.
3. Appuyez sur le bouton S1 pour mettre en marche le compte à rebours de cinq secondes.
4. Au bout de cinq secondes (lorsque le compte à rebours atteint "zéro"), la montre émet un long bip et le CHRONOMÈTRE est réinitialisé.

NOTE: Le CHRONOMÈTRE peut enregistrer des tours d'une durée maximale de 99:59:59.99 (99 heures.59 minutes:59.99 secondes). Lorsque le CHRONOMÈTRE atteint la valeur maximale indiquée, maintenez le bouton S2 enfoncé pour le remettre à zéro.

NOTE: Vous pouvez laisser le CHRONOMÈTRE en marche tout en changeant de mode. Dans le mode AFFICHAGE NORMAL DE L'HEURE, le témoin CHRONOMÈTRE apparaît sur l'écran pour vous rappeler que le chrono est en marche.

Enregistrement d'un tour:
Dans le mode CHRONOMÈTRE,
1. Lorsque le chronomètre a fini de compter, maintenez le bouton S4 enfoncé. Le message "HOLD TO SAVE" s'affiche pendant 2 secondes environ.
2. Si la mémoire n'est pas pleine, la montre enregistre les données du tour et la mémoire de tours disponible est affichée. Si l'espace mémoire n'est pas suffisant, la durée du tour est enregistrée ainsi que le nombre maximum de tours intermédiaires précédents et le message "FULL" apparaît sur l'écran.

UTILISATION DU MODE RAPPEL:
1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode RAPPEL (RECALL).
2. Si des tours sont enregistrés, la date (jour de la semaine, date et mois) correspondant aux données enregistrées clignote sur la ligne su périeure de l'écran.
S'il n'existe pas de tour en mémoire, le message"no DATA" apparaît.
3. Appuyez sur le bouton S1 pour faire défiler les différentes dates correspondant à différents tours enregistrés. L'écran n'affiche aucune donnée si aucun tour n'est enregistré.
4. Lorsque l'écran affiche la date du tour recherché, appuyez sur le bouton S2 pour sélectionner cette date.
5. Appuyez sur le bouton S1 pour faire défiler l'information détaillée relative au tour sélectionné dans l'ordre suivant: durée du tour (TOTAL), tour le plus rapide (BEST), tour le plus lent (SLOW) et enregistrements individuels du tour dans l'ordre.

Pour effacer les données d'un tour individuel:
Dans le mode RAPPEL,
Lorsque le tour est sélectionné, maintenez le bouton S2 enfoncé. Le message "HOLD TO DEL" apparaît pendant 2 secondes environ. Les données correspondant au tour de la date sélectionnée sont effacées.

Pour efface les données de tous les tours:
Dans le mode RAPPEL,
Dans le mode sélection du tour, lorsque la date correspondant des données enregistrées clignote, maintenez le bouton S4 enfoncé. Le message "ALL DEL" s'affiche pendant environ 2 secondes. Toutes les données des tours sont effacées et la mémoire disponible restante est affichée sur l'écran.

NOTE: Lorsque la montre affiche le tour le plus rapide/le plus lent, le message "BEST"/"SLOW" et le numéro du tour correspondant s'affichent en alternance toutes les deux secondes sur la ligne supérieure.

NOTE: Lorsque la montre affiche un tour individuel, appuyez sur le bouton S4 pour alterner entre le format LAP ou SPL.

RÉGLAGE DE LA MINUTERIE:
1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode MINUTERIE (TIMER). Le mode actuel de la MINUTERIE est affiché – compteur arrêté, compteur en cours ou réinitialisé.
2. Lorsque la MINUTERIE est arrêtée, appuyez une fois sur le bouton S2 pour la réinitialiser. Lorsqu'elle est en marche, appuyez sur le bouton S2 pour l'arrêter avant de la réinitialiser.
3. Lorsque la MINUTERIE est réinitialisée, maintenez le bouton S2 enfoncé. Le message "TIMER SET" s'affiche et le compte à rebours "INT-01" clignote.
4. Appuyez sur le bouton S1 pour sélectionner le compte à rebours à régler.
5. Appuyez une fois sur le bouton S3. Les unités des heures clignotent.
6. Appuyez une fois sur le bouton S1 pour faire défiler les chiffres une unité après l'autre. Gardez le bouton enfoncé pour faire défiler les unités rapidement.
7. Appuyez sur le bouton S3 et les unités des minutes clignoteront.
8. Appuyez sur le bouton S1 pour régler les minutes.
9. Appuyez sur le bouton S3: les secondes clignot-eront.
10. Appuyez sur le bouton S1 pour régler les secondes.
11. Appuyez une fois sur le bouton S3. L'option de Fin de Cycle* clignote.
12. Appuyez sur le bouton S1 pour sélectionner le mode compte à rebours – compte à rebours–arrêt(CD-STP), compte à rebours – compte à rebours–répétition (CD-REP) et compte à rebours – minuterie (CD-UP).
13. Une fois tous les réglages terminés, appuyez sur le bouton S2 pour les confirmer.

Pour remettre tous les comptes à rebours à zéro:
Dans le mode MINUTERIE,
Lorsque la MINUTERIE est arrêtée, maintenez le bouton S2 enfoncé. Le message "CLR" s'affiche et tous les comptes à rebours sont remis à zéro.

NOTE*: Description des options de Fin de Cycle:
a) Compte à rebours – compte à rebours–arrêt (CD-STP) - La MINUTERIE s'arrête lorsque le compte à rebours atteint zéro.
b) Compte à rebours – minuterie (CD-UP) - Lorsque le compte à rebours est terminé, la MINUTERIE se met à compter jusqu'à un maximum de 9 heures 59 minutes et 59 secondes.
c) Compte à rebours – compte à rebours–répétition (CD-REP): le compte à rebours recommence lorsqu'il atteint zéro.

NOTE: La MINUTERIE peut atteindre une durée maximale de 23 heures 59 minutes et 59 secondes.

UTILISATION DE LA MINUTERIE:
1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode MINUTERIE (TIMER). Le mode actuel de la MINUTERIE est affiché – compteur arrêté, compteur en cours ou réinitialisé.
2. Pour reprendre un décompte, appuyez sur le bouton S1 afin que le compte à rebours recom-mence là où il s'était arrêté.
3. Pour démarrer un nouveau décompte, réinitialisez d'abord la MINUTERIE. Appuyez sur le bouton S2 pour réinitialiser le(s) compte(s) à rebours sur la valeur réglée par défaut.
4. Lorsque le compte à rebours 1 atteint "zéro" et qu'aucun autre compte à rebours n'est réglé sur une valeur supérieure à zéro, la MINUTERIE s'arrête et une sonnerie d'alerte retentit.
   Lorsqu'un compte à rebours atteint "zéro" et qu'un ou plusieurs autres comptes à rebours sont réglés sur une valeur supérieure à zéro, une sonnerie d'alerte retentit et le compte à rebours suivant commence.
5. Pour arrêter la minuterie, appuyez sur le bouton S2. Appuyez sur le bouton S1 pour qu'elle reprenne là où elle s'était arrêtée.
6. Pour réinitialiser la MINUTERIE, appuyez sur le bouton S2 pour l'arrêter. Appuyez à nouveau sur le bouton S2 pour réinitialiser les comptes à rebours sur la valeur réglée par défaut.

NOTE: Vous pouvez laisser la MINUTERIE activée même si vous affichez d'autres modes. Dans le mode AFFICHAGE NORMAL DE L'HEURE, le témoin de la MINUTERIE est affiché sur l'écran pour rappeler que la minuterie est activée.

REGLAGE DU MINUTEUR DE CHALEUR:
1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode HEAT TIMER (MINUTEUR DE CHALEUR).
2. Appuyez et maintenez le bouton S2, le message "HT TMR SET" (REGLAGE DU MINUTEUR DE CHALEUR) s'affichera
3. Appuyez sur le bouton S2 pour modifier le réglage du minuteur entre 15, 20, 25, 30 et 35 minutes.

UTILISATION DU MINUTEUR DE CHALEUR:
1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode HEAT TIMER (MINUTEUR DE CHALEUR).
2. Le minuteur de chaleur affichera le statut en cours –compteur arrêté, compteur en cours ou réinitialisé.
3. Pour réactiver le compteur, appuyez sur le bouton S1 et le compteur se remettra en marche à partir du point où il a été arrêté.
4. Pour démarrer de nouveau le compteur, réinitialisez tout d'abord le minuteur. Appuyez sur le bouton S1 pour arrêter le compteur puis appuyez sur le bouton S2 pour réinitialiser le minuteur.
5. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, une tonalité sonore sera émise.

REMARQUE : Vous pouvez laisser le minuteur de chaleur en marche tout en permutant sur un autre mode.

RÉGLAGE DE L'HEURE D'ALARME:
1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode ALARME.
2. Appuyez sur le bouton S2 jusqu'à ce que le message "ALARM SET" s'affiche et le numéro de l'alarme clignote.
3. Appuyez sur le bouton S1 pour sélectionner l'alarme à régler.
4. Appuyez une fois sur le bouton S3. Les unités des heures clignotent.
5. Appuyez une fois sur le bouton S1 pour augmenter les unités des heures d'une unité. Gardez le bouton enfoncé pour les faire défiler rapidement.
6. Appuyez une fois sur le bouton S3. Les unités des minutes clignotent.
7. Appuyez sur le bouton S1 pour régler les unités des minutes.
8. Appuyez une fois sur le bouton S3. La fréquence d'alarme clignote.
9. Appuyez sur le bouton S1 pour basculer entre l'alarme quotidienne (DAILY), alarme du dimanche (SU WKY), du lundi (MO WKY) ... du samedi (SA WKY).
10. Après avoir terminé les réglages, appuyez sur le bouton S2 pour confirmer. L'ALARME est automa tiquement ACTIVÉE.

NOTE: Dans le format d'affichage 12 heures, "PM" apparaît sur l'écran lorsqu'il est entre 12:00 P.M à 23:59 P.M.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DE L'ALARME:
1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode ALARME.
2. Appuyez sur le bouton S2 pour alterner entre l'ALARME 1 (ALM1) et l'ALARME 2 (ALM2).
3. Appuyez sur le bouton S1 pour ACTIVER et DÉSACTIVER l'ALARME.
4. Lorsque l'ALARME est DÉSACTIVÉE, le message "OFF" apparaît.
   Lorsque l'ALARME est ACTIVÉE, le témoin d'ALARME apparaît.

SONNERIE DE L'ALARME:
Lorsque l'alarme est activée, une sonnerie retentit et la lumière clignote à l'heure d'alarme réglée. Pour arrêter la sonnerie et éteindre la lumière, appuyez sur n'importe quel bouton.

Si vous n'arrêtez pas la sonnerie de l'alarme, lorsque celle-ci est terminée, l'horloge passe automatiquement au mode veille. L'ALARME sonne à nouveau au bout de 5 minutes.

Pour désactiver le mode veille, appuyez sur le bouton S3 afin de sélectionner le mode ALARME, puis appuyez sur le bouton S1 pour désactiver l'ALARME.

NOTE: Lorsque la montre est dans le mode veille, le témoin de l'ALARME continue à clignoter dans le mode AFFICHAGE NORMAL DE L'HEURE ou dans le mode ALARME.

UTILISATION DU RETRO ECLAIRAGE:
Appuyez sur le bouton S4 pour activer le rétro éclairage durant 3 secondes.

Pour réduire l'émission de carbone dans l'atmosphère, ces instructions Freestyle sont imprimées avec des encres de soja sur du papier recyclé.

FS1152-STRIDE-AG7891-R04

STRIDE



S1 – Tasto start/giro
S2 – Tasto stop/reset
S3 – Tasto modo/successivo
S4 – Tasto illuminazione
S5 – Tasto giro

FUNZIONE SPECIALE:
Questo prodotto Freestyle garantisce la caratteristica unica Hydro Pushers®: questi pulsanti possono essere premuti sott'acqua ad una pressione dinamica (non profondità di acqua) di 3 ATM.

MODI DI VISUALIZZAZIONE:
L'orologio ha sei modalità di display: ORA NORMALE, CRONOMETRO (CHRONO), RICHIAMO (RECALL), TIMER,TIMER IMMERSIONE e ALLARME.

Per cambiare da un modo di visualizzazione a un altro, premere il tasto S3 una volta.

PER IMPOSTARE L'ORA E IL CALENDARIO:
1. Premere il tasto S3 per selezionare il modo ORA NORMALE (NORMAL TIME).
2. Tenere premuto il tasto S1 per commutare fra fuso orario 1 (T1) e fuso orario 2 (T2).
3. Tenere premuto il tasto S2, e il messaggio "HOLD TO SET" si visualizza per circa due secondi, e le impostazioni del fuso orario lampeggiano.
4. Premere il tasto S1 per selezionare il fuso orario 1 (T1) o il fuso orario 2 (T2) per impostare.
5. Premere il tasto S3 una volta, le digitazionI dell'ora lampeggiano.
6. Premere il tasto S1 una volta per aumentare le digitazioni delle ore di una unità. Tenendo premuto il tasto si accelera il processo.
7. Premere il tasto S3 una volta, e le digitazioni dei minuti lampeggiano.
8. Premere il tasto S1 per impostare le digitazioni dei minuti.
9. Premere il tasto S3 una volta, e le digitazioni dei secondi lampeggiano.
10. Premere il tasto S1 per resettare le digitazioni dei secondi su zero.
11. Premere il tasto S3 una volta, e le digitazioni del mese lampeggiano.
12. Premere il tasto S1 per impostare le digitazioni del mese.
13. Premere il tasto S3 una volta, e le digitazioni della data lampeggiano.
14. Premere il tasto S1 per impostare le digitazioni della data.
15. Premere il tasto S3 una volta, e le digitazioni dell'anno lampeggiano.
16. Premere il tasto S1 per impostare le digitazioni dell'anno.
17. Premere il tasto S3 una volta, e le impostazioni del formato dell'ora lampeggiano.
18. Premere il tasto S1 per commutare fra il formato dodici ore (12HR) e il formato ventiquattr'ore (24HR).
19. Premere il tasto S3 una volta, e le impostazioni del formato della data lampeggiano.
20. Premere il tasto S1 accomodare fra il formato mese-data (MM-DD) e il formato data-mese (DD-MM).
21. Premere il tasto S3 una volta, e le impostazioni della suoneria oraria (CHIME) lampeggiano.
22. Premere il tasto S1 per commutare fra le impostazioni della suoneria attivata (ON) e disattivata (OFF).
23. Premere il tasto S3 una volta, e le impostazioni del bip (BEEP) lampeggiano.
24. Premere il tasto S1 per commutare fra le impostazioni del bip attivato il disattivato (ON e OFF).
25. Dopo aver terminato tutte le impostazioni, premere il tasto S2 per confermare.

NOTA: nel formato dodici ore, le digitazioni dell'ora sono identificate da "PM" per 12:00-23:59.

NOTA: il giorno della settimana è automaticamente calcolato.

NOTA: la gamma delle digitazioni dell'anno è dal 2008 al 2099.

PER USARE IL CRONOMETRO:
1. Premere il tasto S3 per selezionare il modo CRONOMETRO (CHRONO).
2. Si visualizza il numero massimo di giri che può essere memorizzato in una nuova sessione di allenamento. Se la memoria dei giri è piena, si visualizza il messaggio "FULL", ed è emesso un bip.
3. Il CRONOMETRO è successivamente visualizzato nello stato corrente – ermo, conteggio o reset.
4. Per ripristinare un conteggio, premere il tasto S1 per ripristinare da dove si era rimasti.
5. Per ripristinare il nuovo conteggio, resettare prima il CRONOMETRO su zero. Tenere premuto il tasto S2, e il messaggio "HOLD TO CLR" si visualizza per circa due secondi, e il contatore sarà resettato su zero.

Per cambiare il formato della visualizzazione del CRONOMETRO:
Nel modo CRONOMETRO,
1. Assicurarsi che il CRONOMETRO sia nel modo resettaggio, e che non ci sia nessuna registrazione di giri precedenti.
2. Premere il tasto S4 per comunicare fra formato del LAP o il formato SPL.
3. Se si seleziona il formato LAP, il tempo del giro (tempo del giro individuale) è visualizzato.
   Se si seleziona il formato SPL, si visualizza il tempo intermedio (tempo cumulativo sul giro).

Per misurare il tempo trascorso:
Nel modo CRONOMETRO,
1. Premere il tasto S1 per iniziare il conteggio.
2. Per interrompere il conteggio, premere il tasto S2. Premere il tasto S1 per ripristinare da dove si era rimasti.
3. Per resettare su zero, premere il tasto S2 per interrompere il conteggio, poi tenere premuto il tasto S2, si visualizza il messaggio "HOLD TO CLR", per circa due secondi, e il contatore è resettato su zero.

Per misurare il tempo intermedio:
Nel modo CRONOMETRO,
1. Premere il tasto S1 per iniziare il conteggio.
2. Mentre il CRONOMETRO è in funzione, premere il tasto S1/S5 una volta per registrare un giro.
3. Secondo il formato di visualizzazione scelto dal CRONOMETRO, il tempo del giro singolo del giro precedente (se si è scelto il formato LAP) o il tempo cumulativo sul giro (se sia scelto il formato SPL) è visualizzato. Il numero del giro precedente è visualiz zato sulla riga superiore del display.
   Dopo dieci secondi, il tempo attualmente accumulato e il numero del giro corrente sono visualizzati.
4. Ripetere il passaggio precedente, fino a che tutti i giri sono stati registrati.
5. Per interrompere il conteggio, premere il tasto S2. È visualizzato il tempo totale del giro accumulato.
6. Per resettare, tenere premuto il tasto S2, e il messaggio "HOLD TO CLR" si visualizza per circa due secondi, e il contatore sarà resettato.

Per usare il conto alla rovescia di cinque secondi:
Nel modo CRONOMETRO,
1. Assicurarsi che il CRONOMETRO sia nel modo resettaggio, e che non ci sia nessuna registrazione di giri precedenti.
2. Tenere premuto il tasto S2, il numero "5" lampeggia per circa due secondi, poi si attiva il conto alla roves cia di cinque secondi.
3. Premere il tasto S1 per iniziare il conto alla rovescia di cinque secondi.
4. Dopo cinque secondi (conto alla rovescia su zero), è emesso un lungo bip, e il CRONOMETRO è attivato.

NOTA: il CRONOMETRO può contare fino a un tempo massimo di 99:59:59.99 (99 ore.59 minuti:59,99 secondi). Se il CRONOMETRO ha raggiunto di tempo massimo specificato, tenere premuto il tasto S2 per resettare il CRONOMETRO su zero.

NOTA: si può lasciare il CRONOMETRO in funzione, e commutare su altri modi di funzionamento. In modo ORA NORMALE, l'indicatore del CRONOMETRO ⏱ appare come promemoria.

Per salvare la registrazione sul giro:
Nel modo CRONOMETRO,
1. Quando un conteggio è terminato, tenere premuto il tasto S4, e si visualizza il messaggio "HOLD TO SAVE" per circa due secondi.
2. Se c'è memoria sufficiente, la registrazione sul giro sarà memorizzata, insieme alla memoria sul giro disponibile rimanente.
   Se non c'è memoria sufficiente, la registrazione sul giro sarà memorizzata insieme a quanti più tempi intermedi precedenti possibili, e si visualizza il messaggio "FULL".

PER USARE IL MODO RICHIAMO:
1. Premere il tasto S3 per selezionare il modo RICHIAMO (RECALL).
2. Se c'è un tempo sul giro memorizzato, il timbro della data (che mostra il giorno della settimana, la data e il mese) di dati memorizzati, lampeggia sulla riga superiore del display.
   Se non c'è nessuna registrazione sul giro memoriz zata, si visualizza il messaggio "no DATA".
3. Premere il tasto S1 per iniziare il ciclo dei timbri della data delle registrazioni del giro corrispon dente. Questo non ha alcun effetto se non c'è una registrazione sul giro memorizzata.
4. Quando una registrazione del giro desiderata è visualizzata, premere il tasto S2 per selezionare.
5. Premere il tasto S1 per iniziare il ciclo dei dettagli della registrazione del giro selezionato nell'ordine del tempo del giro (TOTAL), giro più veloce (BEST), giro più lento (SLOW) e le registrazioni vigili indi viduali in sequenza.

Per cancellare una registrazione di un giro individuale,
Nel modo RICHIAMO,
Quando si seleziona la registrazione del giro desiderata, tenere premuto il tasto S2, e si visualizza il messaggio "HOLD TO DEL" per circa due secondi. La registrazione sul giro del timbro della data corrente sarà cancellata.

Per cancellare tutte le registrazioni sul giro:
Nel modo RICHIAMO,
Nella pagina di selezione della registrazione del giro, dove il timbro della data di alcuni dati memorizzati lampeggia, tenere premuto il tasto S4. Il messaggio "ALL DEL" sarà visualizzato per circa due secondi. Tutte le registrazioni sul giro saranno cancellate, e si visualizza la memoria sul giro disponibile rimanente.

NOTA: quando si visualizza il giro più veloce/più lento, sulla linea superiore del display appare il messaggio "BEST"/"SLOW", e il numero del giro corrispondente commuta ogni due secondi.

NOTA: quando si visualizza la registrazione sul giro individuale, premere il tasto S4 accomodare fra il formato LAP e il formato SPL.

PER IMPOSTARE IL TIMER:
1. Premere il tasto S3 per selezionare il modo TIMER. Il TIMER è visualizzato nello stato corrente – ermo, conteggio o reset.
2. Se il TIMER è nella modalità interrotto, premere il tasto S2 una volta per resettare il TIMER. Se il TIMER e è in funzione, premere il tasto S2 prima, per interrompere il conteggio prima di resettare il TIMER.
3. Quando il TIMER è nel modo resettaggio, tenere premuto il tasto S2, e si visualizza il messaggio "TIMER SET", e la selezione dell'intervallo del conto alla rovescia "INT-01" lampeggia.
4. Premere il tasto S1 per selezionare la selezione dell'intervallo del conto alla rovescia da impostare.
5. Premere il tasto S3 una volta, le digitazioni dell'ora lampeggiano.
6. Premere il tasto S1 per aumentare le digitazioni di una unità. Tenendo premuto il tasto, il processo è accelerato.
7. Premere il tasto S3 una volta, e le digitazioni dei minuti lampeggiano.
8. Premere il tasto S1 per impostare le digitazioni dei minuti.
9. Premere il tasto S3 una volta, e le digitazioni dei secondi lampeggiano.
10. Premere il tasto S1 per impostare le digitazioni dei secondi.
11. Premere il tasto S3 una volta, e l'opzione Action-at-End* lampeggia.
12. Premere il tasto S1 per selezionare fra Conto alla rovescia - Conto alla rovescia-Stop (CD-STP), Conto alla rovescia - Conto alla rovescia-Ripeti (CD-REP) e Conto alla rovescia - Conteggio in avanti (CD-UP).
13. Dopo aver terminato tutte le impostazioni, premere il tasto S2 per confermare.

Per impostare tutti i tempi di resettaggio dell'intervallo del conto alla rovescia su zero:
Nel modo TIMER,
Quando il TIMER è interrotto, tenere premuto il tasto S2. Si visualizza il messaggio "CLR", e tutti i tempi di resettaggio dell'intervallo del conto alla rovescia saranno impostati su zero.

NOTA*: illustrazione di tutte le opzioni Action-at-End:
a)Conto alla rovescia - Conto alla rovescia-Stop (CD-STP) – il TIMER si interrompe quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero.
b)Conto alla rovescia - Conteggio in avanti (CD-UP) – il TIMER conta un massimo di 9 ore 59 minuti e 59 secondi, quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero.
c)Conto alla rovescia - Conto alla rovescia-Ripeti (CD-REP) – il TIMER ripete il conto la rovescia quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero.

NOTA: il TIMER può essere impostato su un massimo di 23 ore 59 minuti e 59 secondi.

PER USARE IL TIMER:
1. Premere il tasto S3 per selezionare il modo TIMER. Il TIMER è visualizzato nello stato corrente – ermo, conteggio o reset.
2. Per ripristinare un conteggio, premere il tasto S1 per ripristinare da dove si era rimasti.
3. Per ripristinare il nuovo conteggio, resettare prima il TIMER. Premere il tasto S2, per resettare gli intervalli del conto alla rovescia sul valore predefin ito.
4. Quando l'intervallo del conto alla rovescia 1 ha raggiunto lo zero, e non c'è nessun altro intervallo del conto rovescia impostato su un valore diverso da zero, il TIMER si interrompe e una melodia di allerta del timer è emessa.
   Se un intervallo del conto alla rovescia ha raggiunto lo zero, e c'è un altro intervallo del conto rovescia impostato su un valore diverso da zero, è emessa una melodia di allerta del timer, e il TIMER continua sull'intervallo del conto alla rovescia successivo.
5. Per interrompere il conteggio, premere il tasto S2. Premere il tasto S1 per ripristinare da dove si era rimasti.
6. Per presentare il TIMER, premere il tasto S2 per interrompere il conteggio. Premere il tasto S2 di nuovo, per resettare gli intervalli del conto alla rovescia sul valore predefinito.

Nota: si può lasciare il TIMER in funzione, e commutare allo stesso tempo su altri modi di funzionamento. In modo ORA NORMALE, l'indicatore del TIMER appare come promemoria.

PER IMPOSTARE IL TIMER IMMERSIONE:
1. Premere il tasto S3 per selezionare la modalità TIMER IMMERSIONE.
2. Premere e tenere premuto il tasto S2, apparirà il messaggio "HT TMR SET".
3. Premere il tasto S2 per regolare l'impostazione del timer tra 15, 20, 25, 30 e 35 minuti.

PER UTILIZZARE IL TIMER IMMERSIONE:
1. Premere il tasto S3 per selezionare la modalità TIMER IMMERSIONE.
2. Il timer immersione apparirà quindi nel suo stato attuale - ermo, conteggio o reset.
3. Per riprendere un conteggio, premere il tasto S1 per riprendere da dove era stato interrotto.
4. Per iniziare un nuovo conteggio, ricaricare il timer innanzitutto.
   Premere il tasto S1 per interrompere il conteggio, poi premere il tasto S2 per ricaricare il timer immersione.
5. Dopo aver raggiunto lo zero in un conto alla rovescia, un suono verrà emesso.

NOTA: Si può lasciare scorrere il tempo sul timer mentre si passa ad altre modalità operative

PER IMPOSTARE L'ORA DI ALLARME:
1. Premere il tasto S3 per selezionare il modo ALARM.
2. Tenere premuto il tasto S2, e si visualizza il messaggio "ALARM SET", e il numero per l'inserimento dell'allarme lampeggia.
3. Premere il tasto S1 per selezionare l'inserimento dell'allarme da impostare.
4. Premere il tasto S3 una volta, e le digitazioni dell'ora lampeggiano.
5. Premere il tasto S1 una volta per aumentare le digitazioni delle ore di una unità. Tenendo premuto il tasto si accelera il processo.
6. Premere il tasto S3 una volta, e le digitazioni dei minuti lampeggiano.
7. Premere il tasto S1 per impostare le digitazioni dei minuti.
8. Premere il tasto S3 una volta, e la selezione della frequenza dell'allarme lampeggia.
9. Premere il tasto S1 per eseguire un ciclo su giornaliero (DAILY), domenica settimanale (SU WKY), lunedì settimanale (MO WKY)... sabato set timanale (SA WKY).
10. Dopo aver terminato tutte le impostazioni, premere il tasto S2 per confermare. L'allarme è automatica mente acceso.

NOTA: nel formato dodici ore, le digitazioni dell'ora sono identificate da "PM" per 12:00 P.M a 23:59 P.M.

PER ATTIVARE/DISATTIVARE L'ALLARME:
1. Premere il tasto S3 per selezionare la modalità ALARM.
2. Tenere premuto il tasto S2 per commutare fra ALARM 1 (ALM 1) e ALARM 2 (ALM 2).
3. Premere il tasto S1 per commutare fra allarme attivato e disattivato.
4. Se l'allarme è disattivato, si visualizza il messaggio "OFF".
   Se l'allarme è attivato, si visualizza l'indicatore dell'allarme.

QUANDO UN ALLARME SI ATTIVA:
Un segnale di allarme è emesso, e la luce lampeggia allora designata, quando l'allarme è attivato. Per interrompere il segnale e la luce intermittente, premere un tasto qualsiasi.

Se il segnale di allarme non è interrotto dall'utente, l'orologio entra automaticamente nel modo di ritardo allarme (snooze). L'allarme si attiva di nuovo dopo cinque minuti.

Per disattivare il ritardo allarme (snooze), premere il tasto S3 per selezionare il modo allarme (ALARM), poi premere il tasto S1 per disattivare l'allarme.

NOTA: l'indicatore dell'allarme continua lampeggiare nel modo ORA NORMALE o ALLARME, quando l'orologio è entrato nel modo ritardo allarme (snooze).

COME UTILIZZARE LA RETROILLUMINAZIONE:
Premere il tasto S4 per accendere la retroilluminazione per circa 3 secondi.

Per ridurre l'impatto ambientale, queste istruzioni Freestyle sono stampate con inchiostri di soia su carta riciclata .

FS1152-STRIDE-AG7891-R04

STRIDE



S1 – Botão Iniciar/Volta
S2 – Botão Parar/Configurar
S3 – Botão Modo/Seguinte
S4 – Botão de Luz
S5 – Botão Volta

CARACTERÍSTICAS ESPECIAIS:
Este produto Freestyle apresenta os únicos Hydro Pushers®: estes botões de accionamento podem ser premidos debaixo de água sob uma pressão de água dinâmica (não profundidade de água) de 3 ATM.

MODOS DE VISUALIZAÇÃO:
O relógio tem seis modos de visualização: HORA NORMAL, CRONÓGRAFO, RECUPERAR, TEMPORIZADOR, TEMPORIZADOR DE CALOR e ALARME.

Para mudar de um modo de visualização para outro, prima uma vez o botão S3.

AJUSTAR A HORA E O CALENDÁRIO:
1. Prima o botão S3 para seleccionar o modo HORA NORMAL.
2. Prima e mantenha premido o botão S1 para alternar entre Fuso Horário 1 (F1) e Fuso Horário 2 (F2).
3. Prima e mantenha premido o botão S2, a mensagem "MANTER PREMIDO PARA CONFIGURAR" será visualizada cerca de 2 segundos e o Fuso Horário configurado piscará.
4. Prima o botão S1 para seleccionar Fuso Horário 1 (Fuso 1) ou Fuso Horário 2 (Fuso 2) para configurar.
5. Prima o botão S3, os dígitos das horas piscarão.
6. Prima o botão S1 para avançar uma unidade os dígitos das horas. Se mantiver o botão premido acelerará o processo.
7. Prima o botão S3, os dígitos dos minutos piscarão.
8. Prima o botão S1 para acertar os dígitos dos minutos.
9. Prima o botão S3, os dígitos dos segundos piscarão.
10. Prima o botão S1 para repor os dígitos dos segundos a zero.
11. Prima o botão S3, os dígitos do mês piscarão.
12. Prima o botão S1 para acertar os dígitos do mês.
13. Prima o botão S3, os dígitos da data piscarão.
14. Prima o botão S1 para acertar os dígitos da data.
15. Prima o botão S3, os dígitos do ano piscarão.
16. Prima o botão S1 para acertar os dígitos do ano.
17. Prima o botão S3, a configuração do formato das horas piscará.
18. Prima o botão S1 para alternar entre o formato de 12 (12HR) e 24 horas (24HR).
19. Prima o botão S3, a configuração do formato da data piscará.
20. Prima o botão S1 para alternar entre o formato mês-dia (MM-DD) e dia-mês (DD-MM).
21. Prima o botão S3, a configuração do sinal sonoro horário (SINAL SONORO) piscará.
22. Prima o botão S1 para alternar entre ON (ligado) e OFF (desligado) para a configuração do sinal sonoro horário.
23. Prima o botão S3 uma vez, a configuração do "BIP" piscará.
24. Prima o botão S1 para alternar entre ON (ligado) e OFF (desligado) para a configuração do botão "bip".
25. Após acabar de efectuar todos os ajustes, prima o botão S2 para confirmar.

NOTA: No formato de 12 horas, os dígitos das horas são identificados por PM entre 12:00 P.M.-11:59 P.M.

NOTA: O dia (da semana) é calculado automaticamente.

NOTA: Os dígitos do ano variam entre 2008 e 2099.

UTILIZAR O CRONÓGRAFO:
1. Prima o botão S3 para seleccionar o modo CRONÓGRAFO.
2. Será visualizado o número máximo de voltas que pode ser armazenado num novo exercício. Se a memória de voltas estiver cheia, será visualizada a mensagem "CHEIA" e será emitido um som.
3. O cronógrafo será então visualizado no seu estado actual – parado, a funcionar ou reajustar.
4. Para retomar uma contagem interrompida, prima o botão S1 para retomar a partir de onde parou.
5. Para iniciar uma nova contagem, em primeiro lugar reponha o cronógrafo a zero. Prima e mantenha premido o botão S2, será visualizada a mensagem "MANTER PREMIDO PARA CONFIGURAR" cerca de 2 segundos e o contador será reposto a zero.

Para alterar o formato de visualização do cronógrafo:
No modo CRONÓGRAFO,
1. Certifique-se de que o cronógrafo se encontra no estado de configuração e de que não existe qualquer gravação de voltas anteriores.
2. Prima o botão S4 para alternar entre o formato VOLTA e TPOPARC.
3. Se o formato VOLTA estiver seleccionado, será visualizado o tempo total (tempo de voltas individuais).
Se o formato TPOPARC estiver seleccionado, será visualizado o tempo parcial (tempo acumulado da volta).

Para medir o tempo decorrido:
No modo CRONÓGRAFO,
1. Prima o botão S1 para iniciar a contagem.
2. Para parar a contagem, prima o botão S2. Prima o botão S1 para retomar a partir de onde partiu.
3. Para repor a zero, prima o botão S2 para parar a contagem, em seguida prima e mantenha premido o botão S2, será visualizada a mensagem "MANTER PREMIDO PARA CONFIGURAR" cerca de 2 segundos e o contador será reposto a zero.

Para a medição do tempo total:
No modo CRONÓGRAFO,
1. Prima o botão S1 para iniciar a contagem.
2. Enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento, prima o botão S1/S5 para registar uma volta.
3. Consoante o formato de visualização do cronógrafo seleccionado, o tempo total da volta anterior (se estiver seleccionado o formato VOLTA) ou o tempo acumulado da volta (se estiver seleccionado o formato TPOPARC). O número da volta anterior ficará a piscar na linha superior do ecrã.
Após 10 segundos, será visualizado o tempo decorrido actual e o número de volta actual.
4. Repita o último passo até que todas as voltas tenham sido registadas.
5. Para parar a contagem, prima o botão S2. Será visualizado o tempo total de volta acumulado.
6. Para repor a zero, prima e mantenha premido o botão S2, será visualizada a mensagem "MANTER PREMIDO PARA CONFIGURAR" cerca de 2 segundos e o contador será reposto a zero.

Para iniciar a contagem regressiva inicial de 5 segundos:
No modo CRONÓGRAFO,
1. Certifique-se de que o cronógrafo se encontra no estado reconfiguração e de que não existe qualquer gravação de voltas anteriores.
2. Prima e mantenha premido o botão S2, o número "5" piscará cerca de 2 segundos e depois a contagem regressiva inicial de 5 segundos será activada.
3. Prima o botão S1 para iniciar a contagem regressiva de 5 segundos.
4. Após 5 segundos (contagem regressiva até zero), será emitido um bip longo e o cronógrafo será iniciado.

NOTA: O cronógrafo pode contar até ao máximo de 99:59:59:99 (99horas, 59 minutos, 59:99 segundos). Se o cronógrafo atingiu o tempo máximo conforme especificado, prima e mantenha premido o botão S2 para repor o cronógrafo a zero.

NOTA: Pode deixar o cronógrafo em funcionamento enquanto muda para outros modos de operação. No modo HORA NORMAL, o indicador do cronógrafo ⏱ surgirá como um aviso.

Para guardar o registo de voltas:
No modo CRONÓGRAFO,
1. Ao acabar a contagem, prima e mantenha premido o botão S4, será visualizada a mensagem "MANTER PREMIDO PARA GUARDAR" cerca de 2 segundos.
2. Se houver memória suficiente, a gravação de voltas será armazenado e será visualizada a memória de voltas restante disponível.
Se não houver memória suficiente, a gravação de voltas será armazenada junto com todas as parciais possíveis e será visualizada a mensagem "CHEIA".

UTILIZAR O MODO RECUPERAR:
1. Prima o botão S3 para seleccionar o modo RECUPERAR.
2. Se houver gravação de voltas, o indicador de hora (mostrando o dia da semana, data e mês) da data armazenada piscará na linha superior do ecrã.
Se não houver gravação de voltas, será visualizada a mensagem "sem DADOS".
3. Prima o botão S1 para visualizar os indicadores de hora das voltas gravadas correspondentes. Isto não tem efeito se não houver voltas gravadas.
4. Quando a gravação de volta desejada for visualizada, prima o botão S2 para seleccionar.
5. Prima o botão S1 para visualizar os detalhes da gravação de volta desejada para que: tempo total (TOTAL), volta mais rápida (MELHOR), volta mais lenta (PIOR) e os tempos parciais gravados por ordem sequencial.

Para eliminar os tempos parciais gravados:
No modo RECUPERAR,
Quando estiver seleccionada a gravação de volta desejada, prima e mantenha premido o botão S2, será visualizada a mensagem "MANTER PREMIDO PARA ELIM" cerca de 2 segundos. A gravação de volta do actual indicador de hora será eliminada.

Para eliminar todos as gravações de voltas:
No modo RECUPERAR,
Na página de selecção da gravação de volta, onde o indicador de hora de uma data gravada se encontra a piscar, prima e mantenha premido o botão S4. Será visualizada a mensagem "ELIM TODOS" cerca de 2 segundos. Todas as gravações de voltas serão então eliminadas e a restante memória de voltas disponível será visualizada.

NOTA: Ao visualizar a volta mais rápida/lenta, a mensagem "MELHOR"/"PIOR" e o número de volta correspondente alternará a cada 2 segundos na linha superior do ecrã.

NOTA:Ao visualizar os tempos parciais gravados, prima o botão S4 para alternar entre o formato VOLTA e TPOPARC.

ACERTAR O TEMPORIZADOR:
1. Prima o botão S3 para seleccionar o modo TEMPORIZADOR. O TEMPORIZADOR será visualizado no seu estado actual – reajustar, a funcionar ou parado.
2. Se o TEMPORIZADOR estiver parado, prima o botão S2 uma vez para reajustar o temporizador. Se o temporizador estiver a funcionar, prima o botão S2 para parar primeiro a contagem antes de reajustar o TEMPORIZADOR.
3. Quando o TEMPORIZADOR estiver num estado de reajuste, prima e mantenha premido o botão S2, será visualizada a mensagem "TEMPORIZADOR CONFIGURADO" e piscará a selecção do intervalo de contagem regressiva.
4. Prima o botão S1 para seleccionar a selecção do intervalo de contagem regressiva a configurar.
5. Prima o botão S3, os dígitos das horas piscarão.
6. Prima o botão S1 para aumentar os dígitos numa unidade. Se mantiver o botão premido acelerará o processo.
7. Prima o botão S3, os dígitos dos minutos piscarão.
8. Prima o botão S1 para acertar os dígitos dos minutos.
9. Prima o botão S3, os dígitos dos segundos piscarão.
10. Prima o botão S1 para acertar os dígitos dos segundos.
11. Prima o botão S3, a opção "Acção no Final"* piscará.
12. Prima o botão S1 para seleccionar Contagem regressiva-Contagem regressiva-Parar (CTRG-PARAR), Contagem regressiva-Contagem regressiva-Repetir (CTRG-REP) e Contagem regressiva-Contar até (CONTAR ATÉ).
13. Após acabar de efectuar todos os ajustes, prima o botão S2 para confirmar.

Para configurar todos os tempos de reconfiguração dos intervalos da contagem regressiva para zero:
Nos modos CRONÓGRAFO,
Quando o cronógrafo se encontra parado, prima e mantenha premido o botão S2. A mensagem "CONFIGURAR" será visualizada e os tempos de reconfiguração dos intervalos da contagem regressiva serão reposto a zero.

NOTA*: Ilustração das opções Acção no Final:
a) Contagem regressiva-Contagem regressiva-Parar – o TEMPORIZADOR parará quando a contagem atingir zero.
b) Contagem regressiva-Contar até – o TEMPORIZADOR conta até um máximo de 23 horas, 59 minutos e 59 segundos quando a contagem regressiva atingir zero.
c) Contagem regressiva-Repetir – o TEMPORIZADOR repetirá a contagem regressiva quando esta atingir zero.

NOTA: O TEMPORIZADOR pode ser configurado até um máximo de 23 horas, 59 minutos e 59 segundos.

UTILIZAR O TEMPORIZADOR:
1. Prima o botão S3 para seleccionar o modo TEMPORIZADOR. O temporizador será visualizado no seu estado actual – parado, a funcionar ou reajustar.
2. Para retomar uma contagem, prima o botão S1 para retomar a partir de onde parou.
3. Para iniciar uma nova contagem, reconfigure primeiro o temporizador. Prima de novo o botão S2 para reajustar o intervalo da contagem regressiva para o valor definido.
4. Quando o intervalo de contagem regressivo 1 atingir zero e não houver outro intervalo de contagem regressiva definida para o valor não zero, o temporizador parará e será emitido um som de alerta.
   Se o intervalo de contagem regressivo atingiu zero e houver outro intervalo de contagem regressiva definida para o valor não zero, será emitido um som de alerta do intervalo do temporizador e o temporizador continuará o intervalo de contagem regressiva seguinte.
5. Para parar a contagem, prima o botão S2. Prima o botão S1 para retomar a partir de onde partiu.
6. Para reajustar o temporizador, prima o botão S2 para parar a contagem. Prima de novo o botão S2 para reajustar o intervalo da contagem regressiva para o valor definido.

NOTA: Pode deixar o temporizador em funcionamento enquanto muda para outros modos de operação. No modo HORA NORMAL, o indicador do temporizador surgirá como um aviso.

ACERTAR O TEMPORIZADOR DE CALOR:
1. Prima o botão S3 para seleccionar o modo TEMPORIZADOR DE CALOR.
2. Prima e mantenha premido o botão S2, é visualizada a mensagem "TMR CL AJUSTADO".
3. Prima o botão S2 para alterar as definições do temporizador entre 15, 20, 25, 30 e 35 minutos.

UTILIZAR O TEMPORIZADOR DE CALOR:
1. Prima o botão S3 para seleccionar o modo TEMPORIZADOR DE CALOR.
2. O temporizador de calor será então visualizado no seu estado actual – parado, a funcionar ou reconfigurar.
3. Para retomar uma contagem interrompida, prima o botão S1 para retomar a partir de onde parou.
4. Para iniciar uma nova contagem, carregue primeiro o temporizador de calor. Prima o botão S1 para parar a contagem e em seguida prima o botão S2 para carregar o temporizador de calor.
5. Quando chegar a zero numa contagem regressiva, será emitida uma melodia.

NOTA: Pode deixar o temporizador de calor em funcionamento enquanto muda para outros modos de operação.

CONFIGURAR A HORA DO ALARME:
1. Prima o botão S3 para seleccionar o modo ALARME.
2. Prima e mantenha premido o botão S2, a mensagem "ALARME CONFIGURADO" será visualizada e a entrada do alarme piscará.
3. Prima o botão S1 para seleccionar a entrada de alarme a configurar.
4. Prima o botão S3, os dígitos das horas piscarão.
5. Prima o botão S1 para avançar uma unidade os dígitos das horas. Se mantiver o botão premido acelerará o processo.
6. Prima o botão S3, os dígitos dos minutos piscarão.
7. Prima o botão S1 para acertar os dígitos dos minutos.
8. Prima o botão S3, a selecção da frequência do alarme piscará.
9. Prima o botão S1 para optar por diário (DIÁRIO), Domingo semanalmente (DOM SEM), Segunda semanalmente (SEG SEM) ... Sábado sem (SAB SEM).
10. Após acabar de efectuar todos os ajustes, prima o botão S2 para confirmar. O alarme será ligado automaticamente.

NOTA: No formato de 12 horas, os dígitos das horas são identificados por PM entre 12:00P.M.11:59 P.M.

LIGAR (ON) / DESLIGAR (OFF) O ALARME:
1. Prima o botão S3 para seleccionar o modo ALARME.
2. Prima o botão S2 para alternar entre ALARME 1 (AL1) e ALARME 2 (AL2).
3. Prima o botão S1 para alternar entre ligar e desligar o alarme.
4. Se o alarme estiver desligado, será visível a mensagem "OFF".
   Quando o alarme está ON, surgirá o indicador do alarme.

QUANDO UM ALARME DISPARA:
Será emitida uma melodia de alarme e a luz piscará na hora designada aquando da activação do alarme. Para parar a melodia e desligar a luz, prima qualquer botão.

Quando não premido qualquer botão após a melodia tocar, o relógio entrará imediatamente no modo snooze. O alarme disparará de novo 5 minutos depois.

Para desactivar o modo snooze, prima o botão S3 para seleccionar o modo ALARME, depois o botão prima S1 para desactivar o alarme.

NOTA: O indicador do alarme continuará a piscar no modo HORA NORMAL e ALARME quando o relógio se encontra no modo snooze.

UTILIZAR A LUZ POSTERIOR:
Prima o botão S4 para ligar a luz posterior cerca de 3 segundos.

Para reduzir a emissão de carbono, estas instruções Freestyle foram impressas com tinta de soja em papel reciclado.

FS1152-STRIDE-AG7891-R03

STRIDE



S1 – スタート/ラップボタン
S2 – ストップ/リセットボタン
S3 – モード/移動ボタン
S4 – ライトボタン
S5 – ラップボタン

特別機能:
Freestyleの本製品にはHydro Pusher®が搭載されています。これらのボタンは動水圧3ATM(水深ではありません)下で押すことができます。

表示モード:
この時計には次の6つの表示モードがあります。時刻(NORMAL TIME)、クロノグラフ(CHRONO)、リコール(RECALL)、タイマー(TIMER)、ヒートタイマー(HEAT TIMER),アラーム(ALARM)。

表示モードを切り替えるには、S3ボタンを1回押してください。

時刻およびカレンダーの設定:
1. S3ボタンを押して 時刻モードを選択します。
2. S1ボタンを長押しすると、タイムゾーン 1 (T1) と タイムゾーン 2 (T2) が切り替わります。
3. S2ボタンを長押しすると、「HOLD TO SET」の文字が約2秒間表示され、タイムゾーン設定が点滅します。
4. S1 ボタンを押して設定するタイムゾーン1 (T1) または タイムゾーン 2 (T2) を選択します。
5. S3 ボタンを1回押すと、時の数字が点滅します。
6. S1ボタンを1回押すと、時の数字が1ずつ進みます。このボタンを長押しすると、数字を早送りします。
7. S3 ボタンを1回押すと、分の数字が点滅します。
8. S1ボタンを押して、分の数字を設定します。
9. S3 ボタンを1回押すと、秒の数字が点滅します。
10. S1 ボタンを押すと、秒の数字が0にリセットされます。
11. S3 ボタンを1回押すと、月の数字が点滅します。
12. S1 ボタンを押して、月の数字を設定します。
13. S3 ボタンを1回押すと、日の数字が点滅します。
14. S1 ボタンを押して、日の数字を設定します。
15. S3 ボタンを1回押すと、年の数字が点滅します。
16. S1 ボタンを押して、年の数字を設定します。
17. S3 ボタンを1回押すと、時制の設定が点滅します。
18. S1 ボタンを押すと、12時制 (12HR) と24時制(24HR) が切り替わります。
19. S3 ボタンを1回押すと、日付表示方法が点滅します。
20. S1 ボタンを押すと、月-日 (MM-DD) と 日-月(DD-MM) の表示方法が切り替わります。
21. S3 ボタンを1回押すと、時報 (CHIME) 設定が点滅します。
22. S1 ボタンを押すと、時報のオンとオフが切り替わります。
23. S3 ボタンを1回押すと、ボタン音 (BEEP) 設定が点滅します。
24. S1 ボタンを押すと、ボタン音のオンとオフが切り替わります。
25. 設定すべての終了後、S2 ボタンを押して確定します。

注意: 12時制では、12:00〜23:59の間、時の数字に「PM」が表示されます。

注意: 曜日は自動的に計算されます。

注意: 年の数字は2008 から 2099までです。

クロノグラフの使用:
1. S3ボタンを押して クロノグラフモードを選択します。
2. 新たに保存できるラップの最大回数が表示されます。この時ラップメモリが一杯の場合は「FULL」の文字が表示され、警告音が鳴ります。
3. その時点でのストップウォッチの状態(停止/測定中/リセット)が表示されます。
4. 計測を再開するには、S1ボタンを押すと停止したところから計測を再開します。
5. 新たに計測を開始するには、まずクロノグラフをゼロにリセットします。S2ボタンを長押しすると、「HOLD TO CLR」の文字が約2秒間表示され、カウンターをゼロにリセットします。

クロノグラフ表示形式を変更するには:
クロノグラフモードで、
1. クロノグラフがリセット状態にあり、ラップ記録が残っていないことを確認します。
2. S4 ボタンを押すと、LAP形式とSPL形式が切り替わります。
3. LAP形式を選択すると、ラップタイム(個別のラップタイム) が表示されます。
SPL形式を選択すると、スプリットタイム (ラップタイムの合計) が表示されます。

経過時間を計測するには:
クロノグラフモードで、
1. S1 ボタンを押すと計測を開始します。
2. 計測を停止するには、S2 ボタンを押します。S1ボタンを押すと、停止したところから計測を再開します。
3. ゼロにリセットするには、まずS2ボタンを押して計測を停止し、次にS2ボタンを長押しすると、「HOLD TO CLR」の文字が約2秒間表示され、カウンターがゼロにリセットされます。

スプリットタイムを計測するには:
クロノグラフモードで、
1. S1 ボタンを押すと計測を開始します。
2. クロノグラフの走行中に S1/S5 ボタンを1回押すと、ラップを記録します。
3. 選択しているクロノグラフ表示形式により、先ほど記録したラップの個別ラップタイム (LAP形式を選択した場合) または、ラップタイムの合計 (SPL 形式を選択した場合) が表示されます。先ほど記録したラップのラップナンバーが、表示画面の上段で点滅します。10秒後、現在のタイムの合計および現在のラップナンバーが表示されます。
4. 上の操作を繰返し、ラップを全て記録します。
5. 計測を停止するには、S2ボタンを押します。ラップタイムの合計が表示されます。
6. ゼロにリセットするには、S2ボタンを長押しすると、「HOLD TO CLR」の文字が約2秒間表示され、カウンターがゼロにリセットされます。

5秒間カウントダウン・スタートを使用するには:
クロノグラフモードで、
1. クロノグラフがリセット状態にあり、ラップ記録が残っていないことを確認します。
2. S2ボタンを長押しすると、数字の「5」が約2秒間点滅した後5秒間カウントダウン・スタートが起動します。
3. S1 ボタンを押すと、5秒間のカウントダウンを開始します。
4. 5秒 (ゼロまでカウントダウンした)後ピーッと鳴り、クロノグラフが計測を開始します。

注意:クロノグラフは、最長 99:59:59.99 (99時間59分59.99秒)まで計測できます。クロノグラフがこの最長時間に達した場合S2ボタンを長押しすると、クロノグラフをゼロにリセットします。

注意: クロノグラフを走行させたまま、他の操作モードに切り替えることができます。時刻モードでは、クロノグラフインジケータ ⏱ が表示されます。

ラップ記録の保存:
クロノグラフモードで、
1. 1回の計測が完了したら、S4ボタンを長押しします。「HOLD TO SAVE」の文字が約2秒間表示されます。
2. メモリが十分であれば、ラップ記録は保存され、残りのラップメモリの回数が表示されます。
メモリが不足した場合、以前のスプリットを古いほうからできるだけ残して今回のラップ記録を保存し、「FULL」の文字が表示されます。

リコールモードの使用:
1. S3ボタンを押してリコールモードを選択します。
2. ラップ記録が保存されている場合、記録データの(曜日、日、月を示す)日付スタンプが点滅します。ラップ記録が保存されていない場合、「no DATA」の文字が表示されます。
3. S1ボタンを押すと、ラップ記録の日付スタンプが循環表示されます。ラップ記録がない場合、この機能は作動しません。
4. 見たい記録が表示されたら、S2ボタンを押して選択します。
5. S1 ボタンを押すと、選択したラップ記録の詳細が次の順序で循環表示されます:ラップタイム (TOTAL)、最速ラップ (BEST)、最低速ラップ (SLOW)、個別ラップ記録です。

個別ラップ記録の消去:
リコールモードで、
該当するラップ記録を選択しS2ボタンを長押しすると、「HOLD TO DEL」の文字が約2秒間表示されます。該当する日付スタンプのラップ記録が消去されます。

ラップ記録全部の消去:
リコールモードで、
保存されたデータの日付スタンプが点滅しているラップ記録選択画面でS4 ボタンを長押しします。「ALL DEL」の文字が約2秒間表示された後ラップ記録全部が消去され、記録可能なラップメモリが表示されます。

注意: 最速または最低速ラップを表示すると、表示画面の上段で、「BEST」または「SLOW」の文字と該当するラップナンバーが2秒ごとに切り替わります。

注意: 個別ラップ記録を表示した状態でS4ボタンを押すと、LAP 形式とSPL 形式が切り替わります。

タイマーの設定:
1. S3ボタンを押してタイマーモードを選択します。タイマーの現在の状態:停止/測定中/リセットのどれかが表示されます。
2. タイマーが停止状態にある場合、S2ボタンを1回押すとタイマーをリセットします。タイマーが走行中の場合、S2ボタンを押すとタイマーをリセットする前段階として計測を停止します。
3. タイマーがリセット状態にある場合、S2ボタンを長押しすると「TIMER SET」の文字が表示され、カウントダウン・インターバルの選択肢「INT-01」が点滅します。
4. S1ボタンを押して 設定するカウントダウン・インターバルを選択します。
5. S3 ボタンを1回押すと、時の数字が点滅します。
6. S1ボタンを1回押すと 数字が1ずつ進みます。ボタンを長押しすると早送りします。
7. S3ボタンを押すと、分の数字が点滅します。
8. S1ボタンを押して、分の数字を設定します。
9. S3ボタンを押すと、秒の数字が点滅します。
10. S1ボタンを押して、秒の数字を設定します。
11. S3ボタンを1回押すと、タイマー後続動作*のオプションが点滅します。
12. S1ボタンを押して、次の3つから選択します:カウントダウン-カウントダウン-ストップ (CD-STP)、カウントダウン-カウントダウン-リピート(CD-REP) 、カウントダウン-カウントアップ (CD-UP) です。
13. 設定すべての終了後、S2ボタンを押して設定を確定します。

カウントダウン・インターバルタイムを全てゼロにリセットする:
タイマーモードで、
タイマーが停止の状態で、S2 ボタンを長押しします。「CLR」の文字が表示され、カウントダウン・インターバルタイムが全てゼロにリセットされます。

注意*: タイマー後続動作オプションの説明:
a) カウントダウン-カウントダウン-ストップ (CD-STP) – タイマーは、0までカウントダウンすると停止します。
b) カウントダウン-カウントアップ (CD-UP) – タイマーは、0までカウントダウンした後、最長9時間59分59秒までカウントアップします。
c) カウントダウン-カウントダウン-リピート (CD-REP) – タイマーは、0までカウントダウンした後カウントダウンを繰り返します。

注意: タイマーは、最長で23 時間59 分59 秒に設定することができます。

タイマーの使用:
1. S3ボタンを押してタイマーモードを選択します。タイマーの現在の状態:停止/測定中/リセットのどれかが表示されます。
2. 計測を再開するには、S1ボタンを押すと停止したところから計測を再開します。
3. 新たに計測を開始する場合、まずタイマーをリセットします。S2ボタンを押すと カウントダウン・インターバルが事前の設定値にリセットされます。
4. カウントダウン・インターバル1がゼロに達し、他のカウントダウン・インターバルがすべてゼロ設定になっている場合、タイマーは停止し、タイマー警告メロディーが鳴ります。
   カウントダウン・インターバルの1つがゼロに達し、他にもカウントダウン・インターバルがゼロ以外の数値に設定されている場合、タイマーインターバル警告メロディが鳴り、タイマーは、引き続き次のカウントダウン・インターバルをカウントダウンします。
5. 計測を停止するには、S2ボタンを押します。S1ボタンを押すと停止したところから計測を再開します。
6. タイマーをリセットするには、まずS2ボタンを押して計測を停止します。再度S2 ボタンを押すとカウントダウン・インターバルが事前の設定値にリセットされます。

注意: 他の操作モードに切り替えても、タイマーをそのまま走行させておくことができます。時刻モードでは、タイマーインジケータ が表示されます。

ヒートタイマーの設定:
1. S3ボタンを押してHEAT TIMERモードを選択します。
2. S2ボタンを長押しすると、"HT TMR SET"の文字が表示されます。
3. S2ボタンを押して、タイマーの設定時間を15, 20, 25, 30, 35分から選んでください。

ヒートタイマーの使用:
1. S3ボタンを押してHEAT TIMERモードを選択します。
2. その時点でのヒートタイマーの状態(停止/計測中/リセット)が表示されます。
3. 停止したカウントを再開する場合はS1ボタンを押します。
4. 新しくカウントしなおす場合は、ヒートタイマーをリロードしてください。ヒートタイマーのリロードはS1ボタンを押してカウントを停止してからS2ボタンを押します。
5. ヒートタイマーが0になるとお知らせ音が鳴ります。

注:ヒートタイマーのカウントを継続したまま他のモードに切り替えることができます。

アラーム時刻の設定:
1. S3ボタンを押してアラームモードを選択します。
2. S2ボタンを長押しすると、「ALARM SET」の文字が表示され、アラーム入力番号が点滅します。
3. S1ボタンを押して設定するアラーム入力番号を選択します。
4. S3ボタンを1回押すと、時の数字が点滅します。
5. S1ボタンを1回押すと、時の数字が1ずつ進みます。このボタンを長押しすると、数字を早送りします。
6. S3 ボタンを1回押すと、分の数字が点滅します。
7. S1ボタンを押して、分の数字を設定します。
8. S3 ボタンを1回押すと、アラーム回数選択肢が点滅します。
9. S1 ボタンを押すと、毎日 (DAILY) 、毎週日曜 (SUWKY), 毎週月曜 (MO WKY)… 毎週土曜 (SA WKY) が循環表示されます。
10. 設定すべての終了後、S2 ボタンを押して設定を確定します。アラームは、自動的にオンになります。

注意: 12時制では、12:00〜23:59の間、時の数字にPM が表示されます。

アラームのオン/オフ切り替え:
1. S3ボタンを押してALARMモードを選択します。
2. S2ボタンを押すと、アラーム 1 (ALM 1) とアラーム 2 (ALM 2) が切り替わります。
3. S1 ボタンを押すとアラームのオンとオフが切り替わります。
4. アラームをオフにすると、「OFF」の文字が表示されます。
   アラームをオンにすると、アラームインジケータ が表示されます。

アラームの作動:
アラームがオンの状態で指定時刻になると、アラーム音が鳴りライトが光ります。どれかボタンを押すと、音とライトを停止します。

ボタンによる停止を行わないでアラーム音が鳴り終わると、自動的にスヌーズモードに入ります。この場合、アラームは5分後に再作動します。

スヌーズモードを解除するには、S3ボタンを押してアラームモードを選択し、次にS1ボタンを押してアラームを 解除します。

注意: 時刻モードまたはアラームモードの状態でスヌーズモードに入ると、アラームインジケータ が点滅を続けます。

バックライトを使う:
S4ボタンを押すとバックライトが約3秒間点灯します。

カーボンフットプリントの減少を目的としてFreestyleの取扱説明書は大豆インキとリサイクル紙を使用しています

FS1152-STRIDE-AG7891-R04